
حياة الذاكرين
د. عمرو خالد
دليلك لتصفية
الذهن والروح
الرواق للنشر والتوزيع
HAZEM MASSAOD
HM
E-Books

## حياةُ الذاكرين

**د. عمرو خالد**
■ الطبعة الأولى .......... نوفمبر 2020
الغلاف: كريم آدم
التصحيح اللغوي: محمد عبد الغفار
رقم الإيداع: 20371/ 2020
الترقيم الدولي: 3 - 099 - 824 - 977 - 978





186 عمارات امتداد رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر
هاتف: 0220812006
هاتف: 0220812006

facebook: alrewaqpublishing
Instagram: alrewaqpublishing
www.alrewaqpublishing.com

**إلى كلِّ مَن جعلَ ذِكرَ اللهِ أسلوبَ حياة..**

**إلى محمد وليد.. الذي تُوفي عام 2012م وعمره 24 عامًا.**

# المقدمة

**أنا شخصية حالمة!**

حلمتُ عندما كان عمري عشرين عامًا أن يُحييَ اللهُ بي سنة نبيه الكريم، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، أن أجعل الناس يحبون الله والنبي والصحابة. دعوتُ الله بذلك، وسعيت إلى تحقيق الحلم؛ فلستُ مُجرَّد شخصية حالمة، أنا كذلك شخصية عملية، تسعى دومًا إلى تحقيق أحلامها. وهكذا بعد أن كُنتُ مُراجِع حسابات أصبحت داعيةً إسلاميًا بمنهج وخطاب ومحتوى جديد، حاولتُ من خلاله قدر الإمكان أن أربط بين الدين والحياة، وألفت نظر الناس إلى عدم وجود تعارض بين الاثنين. قدَّمت عشرات المحاضرات والبرامج التي ضمَّت مئات الحلقات عن كل الموضوعات التي أحببت أن ألفت نظر الناس إليها، قدَّمتُ «ونلقى الأحبة» و«على خطى الحبيب» وغيرهما من برامج لاقت صدًى لدى الناس.

أنا شخصية تعيش بالأحلام، وفي الوقت نفسه أعشق التجديد، لا يمكنني أن أستمر في فعل الشيء نفسه مدة طويلة، لا بُدَّ من الجديد، فإذا حققتُ حلمًا أحلم حلمًا جديدًا وأسعى إلى تحقيقه؛ لذلك حلمتُ بعد ذلك بعمل يغيّر في المجتمع ويدفعه إلى الأمام، فكانت فكرة «التنمية بالإيمان» من خلال مشروع «صُنَّاع الحياة»، الذي تمخَّض عن عمل تطوعي ضم آلاف الشباب حول الوطن العربي.

**لكن منذ عدَّة سنوات توقفَتِ الأحلام، لم أعُد قادرًا على الحلم، وذلك حزَّ في نفسي كثيرًا!**

ترافق ذلك مع مجموعة من الابتلاءات التي لم أعمل لها حسابًا، مررتُ بضائقة مالية غير متوقَّعة ولم أدرِ ماذا أفعل، وفي الفترة نفسها أُصيب ابني الكبير في حادث سيارة نجا منه بمعجزة، واحتاج إلى شهرين حتى تُشفى جروحه ويتعافى تمامًا، وتدهورَتْ صحة ابني الصغير فجأة، ولم أستطِع عرض برنامجي الجديد في شهر رمضان ـ لأول مرة منذ عشرين عامًا، لأسبابٍ يطول شرحها ـ وتواكب كل هذا مع حملة شرسة لتشويهي والإساءة إليَّ على وسائل التواصل الاجتماعي.

كل تلك الضربات أتتني في التوقيت نفسه تقريبًا، لا يفصل بين حدث وآخر سوى أسابيع قليلة، شعرتُ أنني مُنهَك وعاجز، ولم أدرِ ماذا أفعل. أتدري شعور الطفل الصغير الذي يحسُّ بقلة الحيلة فيلجأ إلى أبيه باكيًا ليحل مشكلته؟ هكذا كان حالي مع الله في ذلك الوقت. ذهبتُ إليه وألقيتُ حمولي بين يديه، بعد أن أيقنتُ تمامًا أنّي لا أستطيع حل شيء بمفردي، وأنه لا يوجد بشر على **وجه الأرض قادر على مساعدتي أمام كل ما أواجهه!**

عُدتُ إلى الله من خلال الذكر، ذهبتُ إليه بالذكر عاجزًا مستسلمًا، وكأني أقول له: ها قد أتيتك، فيا **كريم أكرمني، يا ولي تولَّ أمري، ويا رؤوف ارؤف بحالي!**

في تلك الفترة تعرفتُ على الذِّكْرِ بأسماء الله الحسنى، كُنتُ أختار اسمًا من أسماء الله، وأظل أذكره به عدة أسابيع، وأتأمل وأتفكر في تجليات هذا الاسم من حولي، أذكر الله باسمه الرحيم، وأتفكَّر في مظاهر رحمة الله من حولي، ثم أنتقل إلى اسم آخر وأظل أذكر به عدة أسابيع.. وهكذا.

بدأَتِ الابتلاءاتُ تزول تدريجيًّا، شُفِي ابني الكبير من آثار الحادث، وتحسَّنت صحة ابني الصغير، وانفرجت الأزمة المادية التي مررتُ بها، وفتح الله عليَّ من واسع فضله بشكلٍ لم أكُن أتخيله، لكنِّي كُنتُ قد عرفت طريق الذِّكْرِ ومضيتُ فيه. قررت أن أختلي بالله ساعةً كلَّ يوم، أختلي بحبيبي الذي ناداني، فسافرتُ إلى قرية أوروبية صغيرة تقع في أحضان غابة، ومحاطة بالجبال

والمناظر الطبيعية، وظللتُ هناك عدة أسابيع لا أفعل شيئًا طوال اليوم سوى ذكر الله وسط المناظر الطبيعية، وأنا أتفكَّر في عظيم خلق الله.
كُنتُ أبدأ يومي بصلاة الفجر وأذكار الصباح، وأمارس الرياضة بعض الوقت، ثم أتمشَّى في الغابة وأنا أذكر الله، وبعد ذلك أتناول إفطارًا خفيفًا أو لقيمات صغيرة، ثم أكمل يومي في الذكر.
مرَّ اليومان الأولان بلا جديد؛ أذكر الله وتنتابني مشاعر إيمانية جميلة، لكن لا جديد عمَّا اعتدتُه من قبل. لكن مع اليوم الثالث شعرتُ بتغيُّر غير عادي، كُنتُ أسير وسط الغابة وأنا أذكر الله، وأشعر أن كل ما حولي يسبِّح معي: الشجر والسحاب والجبال.. كل شيء كان يسبِّح بلغته الخاصة التي أشعر بها بروحي!
ومع الوقت، صرتُ أشعر بعلاقة خاصة بيني وبين الغابة التي أتمشَّى يوميًّا بين أشجارها، فكرتُ أنني قد أكون أول من ذكر الله هنا! وفي كل يومٍ كُنتُ أشعر وكأنَّ الغابة تنتظرني، أحببتُ هذا المكان، وشعرتُ أنه أيضًا يحبني!
انتبهتُ إلى قوله تعالى: «وسَبِّحْ بِحَمْدِ ربِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشّمْسِ وقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النّهَارِ لَعَلكَ ترْضَى»[1].
ولأول مرة سألتُ نفسي: لماذا هذه التوقيتات بالذات؟ الوقت الذي يسبق صلاة المغرب وقبل صلاة الفجر وقبل طلوع الشمس، لماذا خصَّ اللهُ هذه الأوقات بالذات؟ فكَّرتُ أنه قد يكون فيها سر، فحرصتُ على أن أذكرَ الله فيها، وعندها أدركتُ أن هذه أوقات مباركة تُحرِّك الرُّوحَ أكثر من غيرها، والذكر فيها ليس كأيِّ وقتٍ آخر!
يقول الله لمن يذكر هكذا: «لَعَلكَ ترْضَى». وأنا فعلًا رضيت، رضيت بشكلٍ لم يحدث لي طوال حياتي! أجل، تجربتي مع الذِّكْرِ غيَّرت حياتي بشكل جِذري، الفترة الحالية صارت أفضل فترة في عمري كله، أعيش حالةً عميقةً من السكينة والهدوء والسلام النفسي، أشعر بالراحة، بأني مُتَّسق مع نفسي، بأن ظاهري قريبٌ جدًّا من باطني، حتى زوجتي وأولادي صاروا يقولون لي إنني تغيَّرت، صِرتُ أكثر هدوءًا وتقبُّلًا لأحداث الحياة. أنا طوال عمري حليم، لستُ عصبيًّا ولا غضوبًا، لكن في هذه الفترة بالذات حتى أهل بيتي لاحظوا أنِّي أعيشُ حالة عميقة من السلام النفسي.
صارت أوقات الذِّكْرِ بالنسبة لي مُقدَّسة، أشتاق إليها كما يشتاق الحبيب إلى حبيبته، أنتظرها طوال اليوم، أفرِّغ نفسي تمامًا لها، ولا أردُّ على الاتصالات ولا أرتبط بمواعيد خلالها، سعادتي صارت في ذكر الله في تلك الأوقات.
ولا أستطيع أن أذكر الله إلا وأنا أرى جمال الكون، أصعد إلى سطح البيت وأظل أذكر وأنا أتأمل السماء، وأنا أتابع السحب، وأنا أتأمل النجوم، وأشعر بتوحُّد مع الكون، وكأنه يردِّد الذِّكْرَ معي، وكأنَّ السحاب يذكر الله معي، وكأنَّ كل نجمة من نجوم السماء هي تسبيحةٌ أسبح اللهَ بها. أو أذكر وأنا أقود السيارة وأتأمَّل في وجوه الناس من حولي، هؤلاء خلق الله وصنعته، فأذكر الله متأملًا عجيب تدبيره لعباده!
رأيتُ أثر الذِّكْرِ على حياتي كلِّها، على زيادة رزقي، على تحسُّن عبادتي - وأعني بعبادتي: صلاتي وصومي - صارت لعبادتي حلاوةٌ لم أشعر بها طوال حياتي، كل سجدة، كل ركعة صار لها طعم جميل وعميق. خُذْ عندك مثلًا: صلاة الفجر؛ أنا أحافظ على صلاة الفجر منذ أن بدأت

رحلة التديُّن والقرب من الله وأنا عمري ستة عشر عامًا، لكنِّي كُنتُ أجد صعوبة ومشقة في أدائها، أنا شخص نشيط يعمل طوال اليوم، لا أنام إلا عندما ينهدُّ جسدي وتفرغ طاقتي، ويكون نومي عميقًا؛ لذلك كُنتُ أجد صعوبة ومشقة في الاستيقاظ لصلاة الفجر، لكنِّي منذ حافظتُ على الذِّكْرِ صارت صلاةُ الفجر بالنسبة لي سهلةً وجميلة، أشتاق إليها ولا أجد صعوبةً في الاستيقاظ لها، صلاة الفجر التي أصليها في هذه الفترة هي أفضلُ صلاةِ فجرٍ مرَّت عليَّ في حياتي!

حتى تقواي تغيَّرت، يقول الله سبحانه وتعالى: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»(2). أجل، الصلاة تنهاك عن الفحشاء والمنكر، تجعلك تقاومهما، لكنك أحيانًا تقاوم الشيء وأنت تتمناه، وتجاهد نفسك في تركه، لكن ذكر الله كان أثره أكبر، أشهد بذلك، مع الذِّكْرِ صرتُ أترك الشيء وأنا سعيد لأني أتركه، أتركه وأنا لا أرغب فيه ولا أتمناه، أتركه وأنا مستمتع بتركه!

ملأ الذِّكْرُ روحي بحب الله! طوال عمري أسمع الأئمة في المساجد يدعون: اللهم ارزقنا حبك. وأنا أيضًا كُنتُ أدعو كثيرًا بصدق وحُرقة - ويدعو معي الناس - أن يرزقنا اللهُ حبَّه، لكنِّي لم أكُن أجد نفسي - إلَّا قليلًا - تقول وحدها: «أنا بحبك يا رب»! مع الذِّكْرِ - خصوصًا «لا إله إلَّا الله» - أصبحتُ أجد نفسي تهتف وحدها، روحي تهتف وحدها - دون أن أُجبرها على ذلك أو أتكلَّفَه - تهتف بحبِّ الله، صرتُ أستشعر مشاعر المحبة تجاه الله كثيرًا، صرتُ أجد نفسي أقول: «بحبك يا رب» بصدق وليس مُجرَّد كلامٍ أتكلفه.

ومع الذِّكْرِ، صارت نفسية الامتنان لله والرضا هي الغالبة على حياتي، ومن المعروف في علم النفس الإيجابي أنه كلما زاد الامتنان والرضا زادت السعادة والطمأنينة والسلام النفسي، وهذا ما فعله الذِّكْرُ بي.

ألم أكُن أذكرُ اللهَ قبل ذلك؟ هل انتبهتُ للذكر فجأة؟

أنا أذكرُ اللهَ طوال عمري، ولي أكثر من محاضرة ودرس في فضل الذِّكْرِ وأهميته، لكنِّي في الفترة الأخيرة فقط اكتشفتُ السرَّ العميق للذكر والمعنى الحقيقي له؛ فأغلبنا يذكر الله بطريقة خاطئة، بعقول شاردة وقلوب لاهية، فيضيع أثرُ الذِّكْرِ ويتحوَّل إلى مجرد كلمات نُردِّدها كالببغاوات، بلا أثر في قلوبنا. عندما عشتُ الذِّكْرَ بتركيز كبير، بين لسان يذكر وعقل يتأمَّل وقلب يتفاعل؛ عندها كان الأثرُ مختلفًا تمامًا، وكانت الثمرةُ أنوارًا وإشراقاتٍ في القلب لم أعرفها قبل ذلك.

بقي أن أقول لك: إن الذِّكْرَ أعاد لي القدرة على الحلم!

ذلك أنك بالذكر تتوالى عليك الفتوحات والإشراقات، ومن تلك الفتوحات التي ألهمني الله بها: منهج جديد يعتمد على فكرة «الإحسان»، فكرة أن تعبد الله كأنَّك تراه، فإن لم تكُن تراه فإنه يراك، وتلك مرتبة روحانية راقية قائمة على التذوُّق والجمال والإحساس العميق بالله، ليسريَ هذا الإحسانُ في كل مجالات الحياة الأخرى.

صار حلمي الجديد أن أُسهِم في إحياء معنى الإحسان وثقافته بين المسلمين؛ فالدين عبارة عن إسلام وإيمان وإحسان، الدين ثُلاثي الأبعاد، لكن الناس يعيشون فقط بالإسلام والإيمان، ببُعدين اثنين، ويهملون البعد الثالث: الإحسان، الذي هو بمثابة الرُّوح للدين!

صار الإحسانُ مشروعي الجديد، مشروع عمري، ألهمني الله منهجًا روحانيًّا جديدًا - مرتبطًا بالذِّكْرِ - لاستعادة الإحسان في نفوسنا وحياتنا، أسميته «حياة الإحسان»، وكتبتُ تفاصيله في كتاب

بالعنوان نفسه، أزعم ـ مِمَّا وجدته في نفسي وما وجدته مِمَّن شاركوني في تلك التجربة وطبقوها معي ـ أنه كفيل بترقيتك درجاتٍ في طريق محبة الله، سترى أثره في أخلاقك ومهارات الحياة لديك.

وكتابُ «حياة الذاكرين»، الذي بين يديك الآن، هو الجانب التطبيقي من منهج «حياة الإحسان»؛ ذلك أنني وجدت أن الذِّكْرَ هو العبادة التي تساعدنا على الترقي والانتقال من منزلةٍ إلى أخرى، بالإضافة إلى الفوائد المذهلة التي ستعود عليك من المواظبة على الذِّكْرِ في حياتك الروحانية والعمليَّة، كما سترى بنفسك في قصص الذاكرين الذين أعرفهم، والذين طلبتُ منهم أن يكتبوا لك تجارِبَهم الروحانية مع الذِّكْرِ وما تغيَّر في حياتهم بسببه، وستجدها في جزء آخر من الكتاب.

هدفي من هذا الكتاب أن أضع بين يديك كلَّ ما تحتاج إلى معرفته عن الذِّكْرِ، بطريقة سهلة شائقة، تجمع بين الإحساس الروحاني العميق بحلاوة الذكر، والأدلة العقلية المنطقية عن الأثر الذي يُحدثه الذِّكْرُ في العقل الباطن للإنسان.. طريقة يمكنها أن تصل إلى أيِّ قارئ، فيسهل عليه أن يتفاعل معها. هدفي أن أجعلك تتذوَّق لذة الذِّكْرِ التي وجدتُها، وأن أُطلعك على أهمِّ الأذكار التي يُمكنك أن تذكر الله بها، فتعرف معنى كل ذكر، فتتفهَّمه وتتذوَّقه، وتُدرك ثوابه وفضله وأثره في قلبك.

هدفي كذلك أن أساعدك على المواظبة على الذِّكْرِ من خلال خطة عملية متدرجة، يُمكنك إن التزمتَ بها أن تكون من الذاكرين، وأن تلمس مع الوقت أثر الذِّكْرِ في حياتك.

هي رحلةٌ رائعة خُضتُها بنفسي، وعشتُها مع مجموعات مِمَّن حولي، ورأيتُ أنَّ أثرها فيهم مثل الذي لديَّ، فصار جُلُّ ما أتمناه الآن أن أشارك تجرِبتي في الذِّكْرِ مع جميع الناس، أن أجعلَ جميع الناس يرون حلاوة الذِّكْرِ التي رأيتُها ولمستُها، وكلي أمل في اللهِ أن يساعدك هذا الكتاب على أن ترى من الذِّكْرِ مثلَ الذي رأيتُ.

---

1 سورة طه: آية 130.
2 سورة العنكبوت: آية 45.

# الفصل الأول: المعنى الحقيقي للذِّكْرِ والفكر

## الـذِّكْــرُ

يعتقدُ أغلبُ الناس أن الذِّكْرَ عبارةٌ عن كلمات تُردَّد باللسان مرارًا وتكرارًا، يقولون: «أستغفر الله» أو «الحمد لله» أو «لا إله إلَّا الله».. مئات أو آلاف المرات، يردِّدونها آليًّا ودون تركيز، يحرِّكون بها ألسنتهم فقط فلا يخرجون من ذلك سوى بإرهاق اللسان.

عندما عدتُ إلى اللغة لأعرف معنى الذِّكْرِ وجدتُ أن الذِّكْرَ يُطلق على التذكُّر، وهو ضد النسيان؛ فهو سبيل العقل، ويُطلَق أيضًا على الشعور بمن تذكره؛ فهو سبيل القلب، ويطلق كذلك على تحريك اللسان؛ فهو ضد الصمت. وعندما ربطتُ تلك المعاني ببعضها اكتشفتُ أن الذِّكْرَ في الحقيقة هو منظومة ثلاثية يتناغم فيها قلب الإنسان وعقله ولسانه!

تفاعل ثلاثي لا بُدَّ منه.. نحن في الغالب نكتفي باللسان فقط، فيضيع ضلعان أساسيان من أضلاع المنظومة الثلاثية. لا بُدَّ من وجود الثلاثة معًا: العقل والقلب واللسان، فإذا حدث هذا التفاعل الثلاثي انطلقت الرُّوح في آفاق روحانية عجيبة تُحرِّك السلام النفسي والسكينة والطمأنينة الداخلية، فيجد الإنسانُ نفسَه بعد أيام قليلة من ممارسة الذِّكْرِ قد تغيَّر تغيُّرًا جِذريًّا، وهدأت نفسه وشعر بروحانيات متدفقة، وشعر بقرب عجيب من الخالق!

أجل، أيام قليلة فقط من الذِّكْرِ بتلك المنظومة الثلاثية ـ العقل والقلب واللسان معًا ـ كفيلة بذلك كله. أنتَ قضيت سنين طويلة من عمرك تذكر الله بلسانك فقط، فلم تصلْ إلى شيء، بينما عدة أيام تُدخل فيها عقلك وقلبك مع لسانك كفيلة بتغييرٍ لن يمكنك تخيُّله!

والعجيب أنك ما إن تبدأ في الذِّكْرِ حتى يحتويَك الذِّكْرُ، ومع الوقت تجد أنه يرفع مستوى تركيزك، فتذكر بشكل أفضل تدريجيًّا، وهكذا.. إنها دائرة يغذِّي بعضُها بعضًا.

أضِف إلى ذلك أنَّك مع الذِّكْرِ ستشعر أن نفسك عبارة عن طبقات، سيُنظِّف الذِّكْرُ لك الطبقة الأولى، الطبقة السطحية التي تشعر بها وتعتقد أنها كل ما لديك، لكن ما إن ينتهي الذِّكْرُ منها حتى تظهر أمامك طبقة جديدة لم تكُن تعلم عنها شيئًا، فتصعد إليها، وعندما تنتهي من تلك الطبقة تبدأ طبقة جديدة، طبقات بعضها فوق بعض، وإشراقات لا تنتهي يفتحها أمامك الذِّكْرُ.

## الـفكـر

الذِّكْرُ بالمعنى السابق مُرتبط بمفهوم في غاية الأهمية، ألا وهو: الفكر.

والفكر يُقصد به التفكُّر والتأمُّل في عظمة الله وعظيم خلقه. في النفس وفي الكون وفي الحياة، في أسماء الله وصفاته الحسنى. كل شيء في هذا العالم، كل صغيرة وكبيرة في الكون ما هي إلَّا من آثار تجليات أسماء الله الحسنى، كل ذرة في الكون عليها ختم أحد أسماء الله الحسنى. يقول الله سبحانه وتعالى: «لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ»[3].

وهكذا فإن الفكر هو عملية تدريب العقل على التأمُّل في أثناء الذِّكْرِ، فإذا تحرَّك التأمل مع ذكر الله؛ تأثر القلب وتفاعل واستجاب.

والذِّكْرُ مع الفكر يُولِّد عددًا لا نهائيًّا من المعاني والتجليات الروحانية المتنوعة؛ فكل ذكر له أثر في القلب مختلفٌ عن غيره، وكل اسم من أسماء الله الحسنى له نتائج وثمرات متعددة في القلب، بما يجعل روح الإنسان في حالة تجدُّد دائم، وبما يقضي على «الروتين»، الذي هو العدو الأكبر

للروحانيات.
والذِّكْرُ والفكر هما ركنا الطريق إلى الله؛ فالذِّكْرُ هو تذوُّق أسماء الله وصفاته، بينما الفكر هو معرفة أسماء الله وصفاته. وكلاهما يقود للآخر؛ فالذِّكْرُ يُنتج تفكُّرًا، والفِكر يعمق الذِّكْرَ. وكلاهما في النهاية يُنتج ترقي الرُّوح في منازل السير إلى الله.
ولقد جمع اللهُ الذِّكْرَ مع الفكر في آية واحدة لأهمية تلازمهما معًا: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»[4].
الذِّكْرُ والفكر هما الإطار الرابط لكل هذا المنهج ولكل هذه المنظومة، ودونهما تتفكَّك المنظومة كلها، وهما وسيلة الانتقال والترقِّي بين منازل الروح، حتى يصل الإنسان إلى منزلة الإحسان التي هي قمة الارتقاء الروحاني. وكلما كان الذِّكْرُ أكثر تركيزًا وعمقًا كان الترقي في المنازل أعمق؛ حتى تنفتَّح أمام الرُّوح فيوضات هائلة من الأنوار والإشراقات الروحانية التي لا يمكن للإنسان أن يصل إليها إلَّا بالذِّكْرِ.

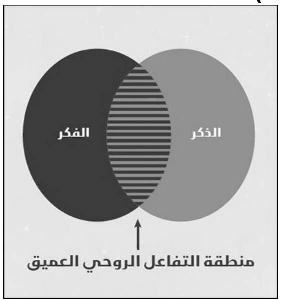
## كيف يعمل الذِّكْرُ مع الفكر؟

دعنا الآن نُلقِ نظرة عملية على كيفية عمل الذِّكْرِ بالتآلف مع الفكر، أو بعبارة أخرى: كيفية الذِّكْرِ من خلال المنظومة الثلاثية التي ذكرناها منذ قليل.
أنا الآن أذكر الله، أستغفره من ذنوبي وخطاياي، ما يحدث أن لساني يقول: «أستغفر الله، أستغفر الله»، فيتذكر عقلي تقصيري في حق الله وما ارتكبتُه من أشياء لا تُرضيه، فيتأثَّر قلبي ويقول: «سامحني يا رب!». مع كل لفظةِ «أستغفر الله» أتلفظ بها، يُفكِّر عقلي على الفور في ذنبي أو تقصيري في حق الله وانشغالي عنه أو قلة شكري له، ويهتف قلبي: «سامحني يا رب!»، وينساب في داخلي شعور عميق بالندم على ما بدر مني في حق الله، واسترجاع الحب والود لله، بدلًا من المبالغة في تأنيب النفس أو جلد الذات.
لساني يقول: «الحمد لله، الحمد لله»؛ فعقلي يتذكَّر نعم الله، الطيبات التي رزقني الله بها وأغرقني في نعيمها بغير حولٍ مني ولا قوة، فينفعل قلبي بذلك ويقول: «أشكرك يا رب!». مع كل لفظةِ «الحمد لله» يتلفَّظ بها لساني، يتذكَّر عقلي النعم، فيهتف قلبي: «أشكرك يا رب!»، وينساب في داخلي شعور عميق بالامتنان لله.
لساني يقول: «لا إله إلَّا الله، لا إله إلَّا الله»، فيتذكر عقلي عظمة الله وملكه، فيتفاعل قلبي مع تلك الأفكار ويقول: «أحبك يا رب!». مع كل لفظة «لا إله إلَّا الله» يتلفَّظ بها لساني، يتذكَّر عقلي عظمة الله، فيهتف قلبي: «أحبك يا رب، ما أعظمك!»، وينساب في داخلي شعور عميق بالخشوع أمام عظمة الله وجلاله.
لساني يقول: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»، فعقلي يتذكر أنه لا فاعل في الكون إلَّا الله، كل شيء يسير بإرادته، كل حادثة تقع بعلمه وتقديره، فيشعر قلبي بالتواضع والضآلة أمام قدرة الله، ويقول: «سلَّمتُ أمري لكَ يا رب!». مع كل لفظةِ «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» يتذكَّر عقلي قدرة الله، ويهتف قلبي: «سلَّمتُ لكَ يا رب!»، وينساب في داخلي شعور عميق بالتسليم لله والطمأنينة إلى أنه يتولى أمري كله.
هذا هو الذِّكْرُ المؤثِّر الفعَّال الذي يُغيِّر حياة الإنسان ويملأ القلب بالسكينة والطمأنينة وحب الله،

هذا هو الذِّكْرُ الذي يرتقي بك روحانيًّا وترى أثره في كل شيء حولك.
استجمِع تركيزك قدر المستطاع في معنى الذِّكْرِ الذي تذكر به الله، اشْعُر بمعناه وفكِّر فيه واجعل قلبك يتحرك معه، أنت لست عدَّادًا تعدُّ أرقامًا صمَّاء للوصول إلى رقم كبير.. لا تقع في فخ الرغبة في الإنجاز، أعرف كثيرين يكون كل همهم الوصول إلى رقم كبير على عدَّاد سِبحتهم الإلكترونية، أو الانتهاء من وِرد معين ألزموا أنفسهم به، فكل تركيزهم يكون منصبًّا على الوصول إلى الرقم، لا التأثير الذي يُحدثه الذِّكْرُ فيهم. كل هذا لا يوصِّل إلى معنى الإحسان، أنت يا صديقي روحٌ تحسُّ المعنى الذي تذكر به وتتذوَّقه، وعملية التوافق العقلي القلبي مع اللسان هي عملية تدريب بسيطة، تحتاج فقط إلى التركيز حتى تُصبح سجيةً وطريقة دائمة في ذكرك لله.

**اختيار مكان مميز للذكر**

ومِمَّا سيعينك على الذِّكْرِ أن تختار مكانًا مناسبًا، خصوصًا إذا كان يحوي مناظر طبيعية تُذكِّرك بالله وعظيم خلقه، حتى يتحرَّك الذِّكْرُ مع الفكر، فالذِّكْرُ وحده لا يعمل إلَّا بالفكر، والفكرُ يحتاج إلى أفقٍ ورؤية لجمال الطبيعة. إن مُجرَّد رؤية السماء من سطح بيتك تكفي لتحقيق ذلك. علم النفس الإيجابي تكلَّم كثيرًا عن تأثير الطبيعة في قوة التأمل وتصفية الروح، وتقول دراسات كثيرة: إن الإنسان يصير أسعد وأهدأ وأكثر استرخاءً وهو بين الطبيعة الجميلة الخلَّابة.
تقول عالمة النفس «باربرا فرادكسن»، عن علاقة المشاعر الإيجابية بالطبيعة: «عندما تُشاهد منظرًا طبيعيًّا عظيمًا متسعًا، يجبرك هذا المشهد على إطفاء ماكينة عقلك لتستوعب جماله وتثبِّته في روحك، وعندها تتذكَّر حجمك الحقيقي وتشعر بالتواضُع أمام هذه العظمة، وتعيد ترتيب أولوياتك في الحياة».
وهذا الكلام يعني أن أي منظر طبيعي، مهما كان بسيطًا، يُجبرك على إيقاف تشتُّت عقلك ليستوعب هذا المنظر الطبيعي، وهذا هو مدخل الصفاء الذهني (mindfulness).




## السِّرُّ العجيبُ للذِّكْرِ

دعنا الآن نسأل السؤال المهم بعد كل ما قرأناه: لماذا يحمل الذِّكْرُ كل هذه الأهمية؟ لماذا كل مَن واظبوا على الذِّكْرِ خاضوا تجارِب روحانية لا يمكن وصفها؟
نحن نعرف الآن أن الذِّكْرَ والفكرَ مرتبطان ببعضهما، وأنهما وقودا الروح، والمصدر الأساسي للروحانيات، والطريق الأسرع للوصول إلى حب الله والشعور بمنزلة الإحسان.. لكن لماذا؟
السبب في كل هذا أن الذِّكْرَ في حقيقته هو عملية تدريب مستمر لنظام الوعي والإدراك العقلي والنفسي للإنسان، بعبارة أخرى هو تأمل عميق (meditation)، يجعل الإنسان أكثر تركيزًا للوصول إلى مرحلة الصفاء الروحاني (mindfulness).
والتأمُّل هو رياضة نفسية معروفة في الفلسفات الشرقية، يحاول الإنسان خلالها أن يركِّز على

شيء معين، أو يُخلي عقله من أي شيء؛ كي تزول التشوشات الفكرية التي تعتريه وتعود إليه السكينة والهدوء. وهذا ما غاب عن كثير من المسلمين؛ أن عبادة الذِّكْرِ هي في الأصل عبادة تأمُّلية، يُصفِّي فيها المرءُ عقله من كل شيء ويركِّز فقط على ترديد عبارة معينة مرارًا وتكرارًا.
عندما زرتُ مراكز التأمُّل في بعض الدول فوجئتُ بأنهم يعتمدون في تأمُّلهم على ترديد كلمات إيجابية مثل «الأمل» أو «السعادة»، يركِّزون طوال مدة زمنية معينة على ترديد تلك الكلمات بلا توقُّف، مع التفكُّر في معناها.. أليس هذا نفسه هو الذِّكْرَ؟
نحن كمسلمين لا نردد كلماتٍ كالأمل أو السعادة أو الحب، نحن نذكر أصل تلك الكلمات، نذكر الله بعبارات تصلنا به، نحمده ونستغفره ونتبرَّأ من حولنا وقوتنا إلى حوله وقوته.
الذِّكْرُ ما هو إلَّا تأمُّل، الذِّكْرُ يملأ العقل الباطن بالإحساس بالله ومحبته؛ ذلك أن أفكارنا وتصرفاتنا هي نتاج المخزون في عقلنا الباطن، فإذا امتلأ بفكرة معينة وتردَّدت عليه بكثرة فإن العقل الباطن يؤمن بها ويصدقها، ويجعلنا نتصرف على أساسها. هذا ما يفعله الذِّكْرُ بالعقل الباطن؛ فكثرةُ ترديد المعنى يحشو العقل الباطن بالله وحب الله. أجل، الذِّكْرُ يزرع فكرة حب الله في نفوسنا!
وهذا بالمناسبة ليس مقصورًا على الذِّكْرِ وحده؛ فأي فكرة تتردد على العقل الباطن كثيرًا تستقر فيه، وهناك تجارب كثيرة تُثْبت ذلك. قرأتُ من قبل أنهم في إحدى دور السينما قاموا بتجربة تسويقية، فكانوا في أثناء عرض الفيلم على الشاشة يعرضون بشكل سريع ولأكثر من مرة عبارة تقول: «اشرب المشروب الغازي الفلاني»، يعرضونها بشكل وامض وسريع بحيث لا يمكن للعين المجردة ملاحظتها، لكن فقط العقل الباطن هو من ينتبه لها. وقد لاحظوا أن مرتادي السينما في وقت الاستراحة صاروا يشترون هذا المشروب بكثرة! السبب أن تلك العبارة المتكرِّرة أثرت في العقل الباطن للمتفرجين، فشعروا مع الوقت أنهم بحاجة إلى شرب هذا المشروب الغازي كما وجَّهتهم العبارة!
الهدف من ذلك أن يتبرمج عقلك الباطن على محتوى الإعلان، عندما تتردد أمامك عبارة اشترِ كذا أو كذا، مرارًا وتكرارًا، مع الوقت تصير أكثر استعدادًا لشراء هذا المنتج أو ذاك.
وهو ما انتبهت إليه السينما العالمية، وطرحته في أكثر من فيلم، منها: فيلم «Focus»، أي: ركِّز، بطولة: ويل سميث، والفيلم يدور حول شخص مغمور يتحدَّى مليارديرًا أمريكيًّا أن باستطاعته استنتاج رقم عشوائي يختاره الملياردير، وإذا نجح في ذلك يحصل منه على مليون دولار. وافق الملياردير؛ لأن الأمرَ بدا له مستحيلًا، وبعد عدة أيام يذهب الاثنان إلى مباراة كرة قدم أمريكية، وفي أثناء المباراة يختار الملياردير - في عقله ودون تصريح - رقم لاعب مِمَّن يلعبون المباراة، ويدوِّنه في ورقة خاصة به لا يُطلِع عليها أحدًا، ثم يطلب من الشاب أن يخبره بالرقم الذي اختاره، فيقول له الشاب إن رقم اللاعب هو 55، فيذهل الملياردير ويمنح الشاب المليون دولار! ما فعله الشاب أنه خلال الأيام الماضية جعل الملياردير يرى ويسمع رقم 55 بطرق تبدو تلقائية وطبيعية، حتى رسخ في عقله الباطن هذا الرقم، فاختاره دون أن ينتبه. وكانت رسالة الفيلم في آخر لقطة أن أفكارنا وسلوكنا هي انعكاس لما هو مغروس في عقلنا الباطن.
المبدأ نفسه مع الذِّكْرِ: أنت عندما تردِّد مرارًا وتكرارًا عبارات: أستغفر الله - لا إله إلَّا الله - الحمد لله - سبحان الله... إلخ، يتبرمج عقلك الباطن على المعاني التي تحملها تلك الأذكار: سامحني يا رب - لا يوجد إله غيرك يا رب - لا قوة لي إلَّا بك يا رب - شكرًا على نعمك يا رب - سبحانك في علاك يا رب، وهكذا.

فكثرةُ ترديد الكلمات نفسها بتفكُّر وتركيز في معناها تُرسِّخها في العقل الباطن، فتتحوَّل مع التكرار إلى الفكرة المركزية في حياة الإنسان، ويتصرف على أساسها. والذِّكْرُ مع الوقت يجعل حب الله «كأنك تراه» هو مركزية حياتك بيسر وسهولة ودون تعقيد أو معاناة نفسية.
وهكذا، فالطريق إلى الله محصور بين الذِّكْرِ والفكر؛ لأن دور الذِّكْرِ والفكر هو بناء أرشيف العقل الباطن عن الله وعن أسمائه الحسنى وتجلياته في الكون كله؛ فالذِّكْرُ إحساسٌ وتذوُّقٌ لأسماء الله الحسنى، والفكر فَهمٌ وتدبُّر لتلك الأسماء، وكلاهما يُحدث تحلية وتخلية، أي: تبديلات وتحسينات في نفسك وأخلاقك، واجتماعُ الذِّكْرِ مع الفكر أمرٌ لا غنى عنه؛ فالذِّكْرُ وحده بلا فكر لا يعمل؛ لذلك جمع اللهُ الذِّكْرَ مع الفكرِ في الآية الموصلة لحالة التألق الروحاني: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»[5].

## ذِكــرٌ كـثيــرٌ

منذ بداية حديثي عن عبادة الذِّكْرِ ـ عندما بدأتُ طريق الدعوة إلى الله ـ وأنا أنصح الناس بكثرة الذِّكْرِ، والسببُ في ذلك أنني وجدت القرآن الكريم دائمًا ما يقرن الذِّكْرَ بالكثرة، والآيات الدالة على ذلك كثيرة، منها مثلًا قوله تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا»[6].
في هذه الآية الكريمة يأمرنا الله، سبحانه وتعالى، ليس فقط بالذِّكْرِ الكثير، بل كذلك بأن نذكر الله ليل نهار، أي: لا يخلو وقت من أوقاتنا من ذكر الله، وهو الأمر نفسه الوارد في الآية الكريمة: «وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ»[7].
ويقول الله أيضًا: «وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا»[8]. لم يقُل إن الذاكرين والذاكرات لهم الأجر العظيم والمغفرة العظيمة، بل قال: «وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا»؛ فشرط حصول الذاكرين على المغفرة والأجر: كثرةُ ذكرهم.
وهكذا سنجد دائمًا الأمرَ بالذِّكْرِ في القرآن الكريم مقرونًا بالكثرة، يقول الله تعالى: «إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَذَكَرُوا اللَّهَ كَثِيرًا»[9]، ويقول سبحانه: «يَا أَيُّهَا الَّذِين آمَنُوا إذا لَقِيتُمْ فِئَة فَأثبتوا واذْكُرُوا الله كَثِيرًا»[10]؛ ففي المواقف الصعبة التي سنواجهها لن ينفعنا سوى ذكر الله كثيرًا.
واقتران العبادة بالكثرة لا نجده سوى مع الذِّكْرِ، فلا توجد عبادة أخرى قرنها القرآن الكريم بالكثرة سوى الذِّكْرِ، لن نجد آيةً تأمرنا بأن نصلي كثيرًا أو نصوم كثيرًا أو نحج كثيرًا، لكننا سنجد كثيرًا من الآيات التي تأمرنا بأن نذكر كثيرًا.
وعندما فطنتُ مؤخرًا إلى أن الذِّكْرَ في جوهره هو تأمل (meditation)، أدركتُ لماذا علينا أن نذكر كثيرًا؛ فالذِّكْرُ يحتاج إلى مدة زمنية كافية ليتشبَّع العقل الباطن بالفكرة ويمتلئ بها، وكذلك ليتحقَّق التأثير المطلوب في الروح؛ فعملية تصفية الرُّوح في هذا التأمُّل العميق تحتاج إلى وقت يتناسب مع التدرُّج الروحاني الهادئ للوصول إلى الصفاء المطلوب.
إذًا، فلا بُدَّ من كثرة الذِّكْرِ، لا بُدَّ من ترديد اسم الله مدة كافية كل يوم ليتحقق أثرُ الذِّكْرِ في نفسك وروحك وعقلك الباطن.

أتدري ماذا يشبه الأمر؟
تخيَّل أن تذهب إلى الطبيب ويعطيك دواءً مقداره جرامٌ واحد، وبدلًا من أن تأخذ دواءك بالقدر المطلوب، إذا بك تأخذ فقط نصف جرام، ثم تعود إليه وتشتكي من أنك لم تُشفَ، بينما أنت في الحقيقة لم تلتزم بشرط الشفاء، صحيح أنك أخذت الدواء، لكن ليس بالمقدار المناسب لتحقيق فاعلية الدواء!
الأمر نفسه مع الذِّكْرِ؛ فامتلاءُ العقل الباطن بحب الله يحتاج إلى مدة كافية يوميًّا، وأعتقد أن المدة المناسبة ـ في ظل حياتنا المعاصرة ـ لنصل إلى مفهوم الكثرة هي حوالي ثلث إلى نصف ساعة يوميًّا، ومن الممكن أن تُقسَّم نصفين بين الصباح والمساء، ليتحقَّق فيها التركيز العميق الذي يملأ العقل الباطن بالتعلُّق بالله ويصفِّي الرُّوح لمحبة الله.

## الذِّكْـرُ عبــادةٌ سـهلة

بعد كل هذا، هل الذِّكْرُ صعب؟
أنت عندما تذكر الله لا تحتاج إلى بذل أي مجهود عضلي، ليس مطلوبًا منك تحريك يديك وقدميك أو القيام والقعود؛ كما هو الحال في الصلاة، ليس مطلوبًا منك الحركة والسعي؛ كما هو الحال في الحج، ليس مطلوبًا منك أن تذهب إلى مكان معين أو تستعد استعدادًا خاصًّا أو تنتظر وقتًا بعينه، ليس مطلوبًا منك أي شيء سوى تحريك لسانك بخفوت، مع تركيز عقلك واستحضار قلبك.. فأين الصعوبة في هذا؟
لا يوجد أسهل من ممارسة الذِّكْرِ؛ فالذِّكْرُ عبادةٌ من أسهل العبادات وأخفها، عبادة سهلة في طبيعتها؛ فليس أسهل على الإنسان من تحريك اللسان، وحتى التأمُّل عملية عقلية سهلة وممتعة؛ فهو عبادة لا تستدعي أي مجهود بدني.
كما أنه عبادة سهلة في طريقتها؛ تمارسها دون احتياج إلى أي نوع من الاستعدادات الخاصة ودون وجود أي محاذير حول القيام بها. تستطيع أن تذكُرَ متوضِّئًا أو بغير وضوء، تستطيع أن تذكر ماشيًا أو جالسًا أو سائقًا أو في فراشك. يقول الله تعالى: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ»[11]. وتستطيع أن تذكر في أي وقت تشاء؛ صباحًا أو مساءً، وحتى المرأة تستطيع أن تذكر في كل وقت دون حرج، حتى في أوقات حيضها، فليس للذِّكْرِ أوقاتٌ محددة عكس باقي العبادات.
والذِّكْرُ عبادة سهلة في فلسفتها وأثرها؛ فهي تعمل بيسر وسهولة على ملء العقل الباطن بفكرة حب الله دون مقاومة نفسية عنيفة. وهناك طريقان للوصول إلى الله، الطريق الأول هو: إصلاح عيوب النفس ومجاهدتها، تلاحظ عيوبك وتنتبه لها وتحاول أن تعالجها عيبًا عيبًا، وهذا الطريق صعب وطويل؛ لأن مشكلات النفس كثيرة ومعقَّدة ومتنوِّعة، ودراسة النفس عملية معقَّدة وصعبة، حتى علماء النفس تاهوا في تفسير سلوكها؛ لذلك فمعرفة النفس وعلاجها وتقويمها أمرٌ صعب لا يجيده ولا يقدر عليه أغلب الناس، ومجاهدة النفس أيضًا أمر صعب، وتحتاج إلى محاولات مستمرة قد تنجح وقد تفشل.
أما الطريق الثاني للوصول إلى الله فهو أكثر يسرًا وسهولة، وهو: أن تتوجَّه إلى الله ذاكرًا متفكرًا وتترك له إصلاح نفسك!
الله هو مالك نفسك وخالقها، وهو أدرى بها، فمن أقدر منه على إصلاحك وتقويم نفسك؟

ميزةُ هذه الطريقة هي السهولة! فقط دَعْ نفسك لخالقها، ما عليك إلَّا أن تبدأ بالذِّكْرِ والفكرِ وتذهب إلى الله بنفسك، بعيوبها ومشكلاتها، وهو أرحم بك منك، وأدرى بك منك بنفسك، يقول الله تعالى:

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»[12]؛ لذلك فالذِّكْرُ والفكرُ هما أقصر طريق للوصول إلى الله ومحبته.

ومع كل هذه السهولة، فالذِّكْرُ من أكثر العبادات ثوابًا وأسرعها في ملء القلب بمنزلة الإحسان «كأنك تراه»، وهذا من رحمة الله وفضله؛ أن جعل أسهل العبادات أعلاها في الثواب وأسرعها في الوصول إليه وأعمقها في الروحانيات.

## الذِّكْرُ والفكرُ مشتركٌ إنسانيٌّ عالمي

بعد التجربة الروحانية التي مررتُ بها مع الذِّكْرِ، حرصتُ على التعرُّف والاطلاع على التجارب الروحانية الأخرى المشابهة؛ لذلك زرتُ كثيرًا من مراكز التأمُّل في الخارج، وأدهشني أنِّي وجدتُ المتدربين في أحد مراكز التأمُّل في لندن يقوم تأملهم على الاسترخاء ثم التركيز لمدة عشرين دقيقة على كلمة إيجابية معينة، كالأمل أو السعادة أو السلام النفسي، ويظلون يرددونها بتركيز عميق، وكان مدربهم يقول لهم إن كثرة ترديد هذه الكلمة ستجعلها تترسَّخ في العقل الباطن، وبالتالي تنعكس على التصرفات في الحياة! فقلت في نفسي: هذا هو الذِّكْرُ! هذا هو الذِّكْرُ الذي نمارسه منذ أكثر من 1400 سنة، وهم يحاولون الوصول إليه الآن، على الرغم من أن كلمات مثل «أمل»، و«سعادة»، و«سلام» وغيرها، ليست عميقة الجذور مثل الذِّكْر، الذي يرتبط بإيمان الإنسان واعتقاده الراسخ.

ثم فوجئتُ بعد ذلك بكلام البروفيسور «جون رينارد»، أستاذ مقارنة الأديان بجامعة سانت لويس، عندما تحدث عن الذِّكْر فقال: «أنا مندهش من عملية الذِّكْر عند المسلمين! إنه يُولِّد حالة يقظة روحانية عالية وتركيز ذهني عالٍ (mindfulness) تمدُّهم بقوة معنوية هائلة عند ذِكْر الخالق، وتحقِّق لهم مرونة وقدرة على الصبر وتحمُّل الصعاب مع مستوى من الرضا عن النفس والحياة، لا يملك غيرهم تحقيقه!»[13].

ويقول العالِم الفرنسي «إريك جوفروا»: «عملية الذِّكْر مع الفكر في المنهج الروحاني للمسلمين تقوم على قاعدةِ أن الطريق إلى الله بعدد أنفاس البشر؛ فكل إنسان له تذوُّقه ومشربه وطريقته في الوصول إلى الله؛ ما يفتح الباب أمام البشرية على اختلاف أعراقها وأديانها لتتذوَّق هذا المذاق الروحاني دون إجبار أو سيطرة روحانية كهنوتية أو إلزام بشكل ضيق للوصول إلى الإله»[14].

هذا الكلام جعلني أفكِّر في أن منهج الذِّكْر والفكر لدى المسلمين يصلح أن يكون مشتركًا إنسانيًّا عالميًّا لكل مَن يؤمن بالله، حتى من غير المسلمين!

العالم يبحث الآن عن بدائل روحانية تخفِّف معاناته من المادية الطاغية التي يعيش فيها، والتوجه العالمي منصبٌّ الآن على الروحانيات القادمة من منطقة آسيا؛ مثل: البوذية والهندوسية وغيرهما من الفلسفات الشرقية، وتطبيقاتها من تأمُّل و«يوجا»؛ من أجل الوصول إلى تغذية الروح.. لكن الدين الإسلامي لديه من عمق التجربة الروحانية من خلال الذِّكْر والفكر ما قد يحقِّق الاحتياجات الروحانية العالمية أكثر من غيره.

إنْ كان الإسلام سيقدم منجزًا روحانيًّا يُمكِن للعالم أن يتعاطى معه ويفهمه ويتأثر به ويتطور

بسببه؛ فسيكون ذلك من خلال الذِّكْر!
أما آن للمسلمين أن يُقدِّموا شيئًا روحانيًّا مفيدًا للعالم دون انغلاق أو شروط مسبقة؟!

في الفصول التالية سأصحبك في رحلة في رحاب الذِّكْرِ، سنتكلَّم عن ثوابِ الذِّكْرِ في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، الأمر الذي سيحفِّزك على المواظبة على الذِّكْر، كما سأُطلعك على بعض قصص الذاكرين الذين التقيتهم شخصيًّا، وكيف تفاعلوا مع الذِّكْر وكيف أثَّر في حياتهم، ثم نتكلم عن أهم الأذكار التي يُمكنك أن تذكر الله بها، مع خطة عملية بسيطة ومدروسة بعناية لتعتاد الذِّكْرَ وتسهُل عليك المواظبة عليه.

وما يمكنني أن أعدك به أنك إذا استوعبت ما في هذا الكتاب وطبَّقته، بنيَّةٍ خالصةٍ لله، فستتغيَّر حياتك بشكل جذري روحانيًّا وعمليًّا، بشكل ستلمسه ويلمسه مَن حولك.

---

3 سورة الحشر: آية 24.
4 سورة آل عمران: آية 191.
5 سورة آل عمران: آية 191.
6 سورة الأحزاب: الآيتان 41-42.
7 سورة آل عمران: آية 41.
8 سورة الأحزاب: آية 35.
9 سورة الشعراء: آية 227.
10 سورة الأنفال: آية 45.
11 سورة آل عمران: آية 191.
12 سورة ق: آية 16.
13 John Renard: «Seven Doors to Islam: Spirtuality and the Religious Life of Muslims» University of California Press, (1996).
14 إريك يونس جوفروا: «المستقبل الروحاني للإسلام»، ترجمة: هاشم صالح، المركز القومي للترجمة.

# الفصل الثاني: الذِّكْرُ وتصفيةُ الذِّهنِ والرُّوح

## تصفيــة الـذهــن والـروح (Mindfulness)

تصفية الذهن والروح فكرة علميَّة تهدف إلى عيش اللحظة دون تشويش؛ وذلك للوصول إلى الصفاء الذهني والروحاني الذي يزيد وعي الإنسان بذاته وأهدافه وقدراته، ويحميه من كثير من المشكلات النفسية، خاصة التوتُّر والقلق.

بدأت الـ«mindfulness»، بشكل روحاني ديني، من خلال الأديان المختلفة، ومع الوقت ظهرت بشكل روحاني فقط بعيدًا عن الدين؛ فمع زيادة المعاناة النفسية والروحانية في الغرب، ومع استمرار رفضهم إدخال الدين في الحياة، أرادوا «mindfulness» روحانية خالية من مذاق الدين.

ثم ظهرت «mindfulness» طبية علاجية؛ فالطب البشري أول من أشار إلى طرق علاج ناجحة من خلال تصفية الذهن والروح، وكان الدكتور «جون كابد زن»، بنيويورك، عام 1979م، هو أول من عالج حالات مرضية تعاني آلامًا مبرحة ومزمنة يستحيل علاجها طبيًّا، ولقد عالجها بالـ«mindfulness»، من خلال برنامج روحاني علاجي لمدة 8 أسابيع، فأحدث نجاحًا كبيرًا في علاج كثير من الحالات، وأجبر علماء الطب البشري على القبول بنتائجه.

بعد ذلك تحوَّلت الـ«mindfulness» إلى مجال الطب النفسي الوقائي من الأمراض النفسية والجسدية وتقوية الجهاز المناعي، وأصبحت علمًا.. فصارت دينيَّة، علاجيَّة، وقائيَّة.

ومؤخرًا دخلت ضمن علوم التنمية البشرية، لتطوير الإنسان من خلال العمل على استرخاء الجهاز العصبي وتوسيع وعي الإنسان بذاته وقدراته.

وفي الحقيقة، فإن الذِّكْر والفكر في الإسلام هما أقوى محرِّك لتصفية الذهن والروح، يتضح ذلك من خلال مئات الآلاف من التجارب الموجودة في تراثنا الروحاني، ومن خلال التجارب التي قمتُ بها ورأيتُ أثرها فيمن عاشوا بتجربة الذِّكْر والفكر، وقد خصصتُ لتجاربهم فصلًا كاملًا في هذا الكتاب يروون فيه قصصهم وتجاربهم.

خلاصة الكلام: إن الذِّكْرَ له دور أساسي في تصفية ذهنك وروحك، وهو ما يفتح لك آفاقًا لا تنتهي لتطوير ذاتك، ولحل كثير من مشكلاتك النفسية في الحياة.

## تصفية الذهن والروح تُعالج مشكلة التشتُّت

إحدى كُبريات المشكلات الفكرية في هذا العصر هي التشتُّت العقلي والذهني وعدم ترتيب الأفكار، تبدأ بفكرة ثم تجد نفسك قد انتقلتَ منها إلى غيرها دون إتمامها، أو تشعَّبتَ فيها في كل الاتجاهات، فتضيع الفكرة الأساسية التي بدأت بها أو أردت العمل عليها، تمامًا كما يحصل عند بحثك في الإنترنت عن أي معلومة، تمسك بأحد خيوط الشبكة ليصادفك آخر، فتشدّه متسلقًا إياه، ثم تتعلَّق بثالث، وهكذا.. وعند انتهائك من البحث تجد أن المحصلة = صفر! إنها فوضى من كم هائل من الأفكار التي تتصارع داخل عقلك!

نتيجة هذا التشتُّت في النهاية أن تشعر بالفشل والإحباط والإرهاق الذهني الشديد دون عائد.

أنت تحتاج باستمرار إلى عملية تصفية لذهنك وروحك (mindfulness) لتتغلَّب على مشكلة التشتُّت، وهذا ما يحققه لك الذِّكْرُ بسهولة، فالذِّكْرُ أقوى طريقةٍ لتصفية الذهن والروح. أجل، الذِّكْرُ ليس مُجرَّد عملية تصفية للروح فقط، بل هو كذلك تصفيةٌ للذهن والروح، تخليصٌ للعقل من

المشوشات، وفي الوقت نفسه تصفيةٌ للروح؛ فهو يساعد العقل على مزيدٍ من التركيز ويساعد الرُّوح على مزيدٍ من الصفاء، إنها عملية مزدوجة تتم بين عقلك وروحك.

## تصفية الذهن والروح والمعاناة النفسية

لو كُنتَ تشتكي معاناة نفسية نتيجة فشل عاطفي أو طعنة صديق أو إساءة مؤلمة لك، فماذا تفعل؟
تقول الدراسات العلمية في علم النفس الإيجابي: إن تصفية الذهن والروح ثلث ساعة يوميًّا كفيلة بأن تخفِّف معاناتك النفسية؛ لأنها تجعلك (لو مارستها بطريقة صحيحة) تُركِّز على اللحظة.. وهذا هو دورُ الذِّكْرِ؛ يجعلك تعيش اللحظة بعيدًا عن ألم الماضي وخوف المستقبل، يجعلك تعيش مع الله وحده، بعيدًا عن الزمان والمكان.
لو مارستَ الذِّكْرَ كتمرين روحاني يؤدِّي إلى العيش في اللحظة، وذلك لمدة أسبوعين فقط، سيكون ذلك كفيلًا بتقليل معاناتك النفسية بنسبة قد تصل إلى 70%!
كتب رجل في الثمانين من عمره يقول: كُنتُ أُسابِقُ الزمن لإنهاء الثانوية، ثم أُسابِقُ الزمن لإنهاء الجامعة، ثم أُسابِقُ الزمن لبدء العمل، ثم كُنتُ أُسابِقُ الزمن لأتزوَّج، ثم أُسابِقُ الزمن لأجل أطفالي ليكبروا، ثم كُنتُ أُسابِقُ الزمن لأجل أن أتقاعد وأرتاح.. وفجأة، اكتشفت أنني نسيت أن «أعيش»!
من فضلك، لا تدع هذا يحدث لك، وعِشْ كل يوم يمر عليك، واستمتع بكل يوم تحياه. عِشِ اللحظة في أثناء الذِّكْرِ، اخرُج من الزمان والمكان، أغلِق الأجهزة الإلكترونية، وعِشِ اللحظة الحالية دون ضغوط آلام الماضي ومخاوف المستقبل. هذا ما نعرفه باسم الخشوع؛ فالخشوع ليس سوى أن تعيش اللحظة؛ لأنك لن تخشع إلَّا لو عشتَ مع الله الآنَ ونسيت الماضي والمستقبل.
الدنيا ليست سوى لحظة مضت لن تغيِّرها، والمستقبل هو غيبٌ عند الله، فليس لك إلَّا اللحظة تعيشها؛ لذلك يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «من أصبح وأمسى آمنًا في سِرْبه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه؛ كان كمن حِيزت له الدنيا بحذافيرها»[15].
باختصار، فالحياة = اللحظة الحالية.

## تصفية الذهن والروح ومشكلة الأَرَق

كثيرون يعانون اضطرابات النوم والأرق، كلما وضعوا رؤوسهم على وسائدهم تبدأ الأفكار في مهاجمتهم، فلا يستطيعون الاسترخاء ويظلون أسرى للأرق. هناك تشويش يقوم به العقل، يجعل جهازك العصبي في حالة تحفُّز دائمة، فلا يستطيع الاسترخاء، ولو اعتدتَ الذِّكْر قبل النوم سيهدأ هذا التشويش، وسيزيد إفراز هرمون الميلاتونين (الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم لدى الإنسان، وتنتجه الغدة الصنوبرية في الدماغ)؛ لأن هذا الهرمون يزيد عندما تهدأ أعصابك.
جرِّب أن تذكرَ الله قبل النوم، وانظر كيف ستكون نتيجة ذلك على استرخائك ونومك.

## تصفية الذهن والروح والقدرة الإبداعية

هل ترغب في أن تكون مُبدعًا؟
تقول دراسات علم النفس الإيجابي: إن الإبداع يحتاج إلى مناخ نفسي وروحاني مستقر لينشط استعداد العقل للإبداع، وأهم وسيلة لذلك هي إزالة المشوشات عن العقل لإعطائه مساحة كافية ليفكِّر ويبدع بهدوء.
كيف يساعدك الذِّكْرُ على الإبداع؟

هدوءُ العقل يوصِّلك إلى مرحلةٍ من السيطرة على ذهنك؛ بحيث تُدرك أن الأفكار ليست هي ما تصنعك، بل أنت من تصنعها، وبالتالي فهي لا يمكنها السيطرة عليك.
معظم العلماء الذين جاءتهم أفكار عظيمة كانوا في لحظة سكون؛ فإذا كنا لا نبدع فذلك ليس لأننا لا يمكننا التفكير، بل لأننا لا نستطيع إيقاف التفكير.
كلنا بداخلنا درجة من درجات الإبداع.. كلٌّ في مجاله، لكن لتستطيع إظهار إبداعك تحتاج إلى لحظة سكون وصفاء ذهني، والذِّكْرُ بالتجربة العمليَّة يفتحُ آفاقًا مستمرة للأفكار المبدعة.

## تصفية الذهن والروح وزيادة وعيك بذاتك

كلما صفى ذهنك وروحك زاد وعيك بذاتك؛ فمثلًا الغضب وراءه شعور غير معلَن وغير مدرَك لحزن أو وجع أكبر من الموقف المباشر الذي أظهرتَ فيه غضبك. مخزون الألم القديم هذا يجعلك تتصرَّف بشكل مبالغ فيه (acting over)، بينما صفاء الذهن يزيد وعيك بتصرفاتك، وبالتالي يساعدك على تهدئة المشاعر الأخرى العميقة في ذاتك، وعندما يحدث موقف مثير لا تبالغ في تضخيمه إلى مستوى مُبالَغ فيه من الغضب، بل تتوازن في غضبك مع حجم الموقف.
الذِّكْرُ يزيد وعيك بذاتك؛ لأنه يصفِّي روحك وذهنك من المشوشات، فيزداد وعيك.

## الذِّكْرُ وعلمُ النَّفس الإيجابي

يؤكد علماء النفس أن حالة الصفاء الذهني تمر بمرحلتين أساسيتين، المرحلة الأولى هي: مرحلة التأمُّل (meditation)، وفيها تحدث تصفيةٌ للروح. يكون الذهن، طوال اليوم، مشغولًا بمئات الأشياء؛ لذلك يكون في حالة تشوش وتكدُّس بالأفكار والمشاعر، وأول خطوة للوصول إلى الصفاء الذهني أن يُفرَّغ من كل هذا، وهذا ما نقصده من «تصفية الرُّوح».
المرحلة الثانية هي: مرحلة التفكُّر (concentration)، وفيها يحدث ملءٌ للروح؛ فبعد أن نجحنا في المرحلة السابقة في تصفية الرُّوح وإزالة التشوُّش والتكدُّس الذي يملؤها، صارت مساحة الرُّوح نظيفة وفارغة، وبإمكاننا أن نملأها الآن.
والذِّكْرُ، كما قلنا، هو في العمق عملية تأمُّل عميقة، لكنَّ التأمُّل ليس سوى المرحلة الأولى في عملية الذِّكْر؛ لأننا إذا أسقطنا على الذِّكْرِ ما ذكرناه بخصوص حالة الصفاء الذهني؛ سنجد أنه يمر بمرحلتين في اللاشعور: تخلية وتحلية؛ تصفية الرُّوح ثم ملؤها، وهو أمر أقرب إلى عملية «detox»، أي: تطهير للروح من كل ما علق بها.
لذلك، فعندما تمارس الذِّكْرَ، قد تمر أول خمس دقائق دون أن تشعر بشيء؛ لأنك في البداية تصفِّي مشكلات الحياة وزحمتها من داخل نفسك، فإذا أكملت وصلت إلى منطقة العبور من التخلية إلى التحلية، لكنك إذا توقَّفت عند مرحلة التأمُّل فقط لن تصل إلى حالة الصفاء الروحاني الكامل، أنت تحتاج على الأقل إلى مدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة لتنتقل إلى مرحلة ملء الروح، وهذه هي حالة التألق والتجلِّي التي يشعر بها الذاكرون.
خلاصة الكلام: أن تستمر في الذِّكْرِ حتى تصل إلى مرحلة ملء الروح، أي: حوالي 20 دقيقة.

## الذِّكْرُ ومنظومةُ الإنسان

الإنسان منظومةٌ متكاملة مكوَّنة من 5 مكونات: عقل، وجسد، وقلب، ونفس، وروح.. وإحدى مشكلات التشتُّت الإنساني أن الحضارة العالمية الحديثة فصَلت هذه المكونات عن بعضها البعض؛

فمتطلبات العقل منعزلة عن متطلبات الجسد، ومتطلبات الجسد منعزلة عن متطلبات الروح، بينما الإنسان وحدة واحدة متكاملة، وفصْل مكوِّناته يُرهقه نفسيًّا وذهنيًّا.
الذِّكْرُ يوحِّد الإنسان ككلٍّ في حالة روحانية رائعة مع الله (الخالق)، فيستريح ويصفو عندما تتناغم المنظومة الخماسية لكيانه كله. ما تحتاج إليه هو أن تجمع شتات جسدك وعقلك وقلبك (Connect your body) لتصبح إنسانًا مستنيرًا بروحٍ محلِّقة تصل معها إلى السعادة والنجاح.
كيف يحدث ذلك؟
من خلال ارتباط اللسان بالعقل بالقلب في أثناء الذِّكْرِ، مع استرخاء الجسد. الذِّكْرُ بهذه الطريقة يوحِّد أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك في اللحظة الحالية. استمتِع بالذِّكْر، ولا تتعامل معه وكأنه واجب ثقيل، انوِ الاستمتاع بتلك اللحظة الجميلة مع الله، وحدك.

## تصفية الذهن والوعي المؤهِّل للنجاح

«كان مان»، حصل على جائزة «نوبل» في تفسير عمل العقل، تقول نظريته: إن العقل كسول ويفضِّل أن يعمل بنظام الطيار الآلي (auto pilot)؛ لأنه لو وعى وركَّز فيما يقوم به سيحتاج إلى كمية طاقة كبيرة، فـ20% من طاقة اليوم كله يحتاج إليها تشغيل عقلك الواعي، وهو ما يوازي أن تجري خمس ساعات؛ لذلك يُفضِّل العقلُ الكسلَ.
يمكننا أن نشبِّه طريقة عمل العقل بأنه يعتمد بشكل أساسي على عمل الموظف وليس المدير، الموظف يُكلَّف بالقيام بمهام روتينية ثابتة، لا تحتاج إلى الإبداع أو العلم أو التطوير، والشيء نفسه مع العقل؛ فهو يحتاج إلى القيام بما اعتاد فعله دون بذل مجهود.
فالأصل في العقل هو اللاوعي، وللقيام بهذه المهمة نحتاج إلى تدريب الموظَّف جيدًا، وتصفيةُ الذهن 20 دقيقة كافية جدًّا لتدريب الموظف، أو البديل، وهذا التدريب يحصل من خلال الـ«mindfulness»، أي: تصفية الذهن والروح، التي نصل إليها من خلال الذِّكْرِ والفكر.

## الذِّكْرُ والصحة النفسية

هناك عدة تجارب عِلميَّة عَمَلِيَّة تُثبت أثر تصفية الذهن والروح على الصحة النفسية للإنسان وقوة تركيزه.
في إحدى هذه التجارب، قاموا بعمل دراسات علمية طبية على الأشخاص الذين يمارسون تجارب التصفية الروحانية باستمرار، على اختلاف أديانهم. قاسوا وظائف المخ لديهم من خلال جهاز الرنين المغناطيسي (MRI)، فوجدوا أنهم أكثر قدرة على استدعاء المشاعر الإيجابية - كالتفاؤل والأمل - من الآخرين. وفي حين أن بقية الناس يستطيعون استدعاء تلك المشاعر في 6 ثوانٍ، فإن هؤلاء الناس موضع التجربة لديهم القدرة على استدعاء تلك المشاعر في ثانية واحدة فقط، وبكفاءة عالية!
وجدوا كذلك أنهم أكثر قدرة على التركيز (focus) وتوجيه العقل، عكس الآخرين.
وفي تجربة أخرى، وجدوا أن أكثر طلبة لديهم توتر هم طلاب كلية الطب، فقسَّموا إحدى الدفعات إلى قسمين، نصف الطلبة حصلوا لمدة 8 أسابيع على «كورس» في تصفية الذهن (mindfulness)، بينما النصف الآخر بقي دون أي توجيه. النتيجة كانت أن النصف الأول انخفض لديهم التوتر والأرق بنسبة 50% عن الآخرين.
هذه الحالة من تصفية الذهن أنت تصل إليها بسهولة من خلال الذِّكْرِ والفكر!

## وسائل أخرى للوصول إلى تصفية الذهن والروح

لا أدَّعي أنَّ الذِّكْرَ هو الطريقة الوحيدة لتصفية الذهن والروح، لكن الذِّكْرَ هو أقواها وأدومها تأثيرًا في تحقيق الصفاء الذهني والروحاني، لكن هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتصفية ذهنك وروحك، مثل:

تنفَّسْ: أجل، نحن نتنفس طوال الوقت، لكن إذا أردتَ تهدئة عقلك باستخدام التنفس عليك بتركيز وعيك وانتباهك أكثر له. انتبه لإيقاعه، وإن كُنتَ تأخذ أنفاسًا قصيرة متسارعة، فحاول أن تجعلها أبطأ وأعمق. عند وضع يدك على بطنك عليك أن تشعر بأن بطنك يتمدد ويرتفع عند استنشاقك الهواء، ويهبط عند زفر الهواء. اجعل هدفك أخذ نحو 6 أنفاس في الدقيقة الواحدة، وبذلك يصل الأكسجين إلى كل خلايا الجسد ويقل التوتر ويزيد الاسترخاء.

مارِسِ الرياضة: تُعدُّ ممارسة 5 دقائق فقط من الرياضة الهوائية كافية لتهدئة عقلك؛ فعند ممارسة الرياضة، يطلق الدماغ «الأندورفين»، وهو مادة كيميائية تساعد على تحسين المزاج والتركيز وحتى النوم.

اقضِ وقتًا في الطبيعة: يساعد الوجود في الطبيعة على تهدئة الدماغ وتصفية الذهن والشعور بالانتعاش؛ فالدماغ لا يكون مضطرًّا للعمل بجد في الطبيعة. في إحدى الدراسات، تمكَّنت مجموعة من الأطفال المصابين باضطراب خلل الانتباه وفرط الحركة من التركيز بشكل أفضل بعد قضاء 20 دقيقة في إحدى الحدائق. ويساعد قضاء وقت في الخارج أيضًا على التقليل من معدَّل ضربات القلب وخفض ضغط الدم وخفض مستويات هرمونات الضغط النفسي، بالإضافة إلى التقليل من التوتر العضلي.

مارِسْ عملية التخيُّل: تخيَّلْ مكانك المفضل، سواء أكان في الدنيا أم في الجنة.. تخيَّلِ المكان الذي يجعلك هادئًا وسعيدًا. قد يكون هذا المكان شاطئًا وقت الغروب، أو كرسيًّا أمام المدفأة. ركِّز على تفاصيل المكان بكل حواسك، وستشعر بالسكينة تنساب في أوصالك.

خذ استراحة: عندما تجد عقلك يتحرَّك بسرعة وأفكارك تتسارع، اعمل على تغيير مسار تركيزك، فامشِ أو تناول طعامًا لذيذًا أو مارِسِ القليل من رياضة الاستطالة أو تحدَّث مع صديق. الخيارات أمامك كثيرة، أما المهم فهو أن تأخذ استراحة مِمَّا كُنتَ تقوم به لمدة 5 دقائق لاستعادة طاقتك؛ فهذا يجعلك أكثر تركيزًا وقدرةً على العمل.

ساعِدْ شخصًا: تؤدِّي مساعدة الناس إلى تشغيل منطقة دماغية تجعلك تشعر بالسعادة والتواصُل؛ ففعلُ الخير يُخفِّض من مستويات الضغط النفسي ويقلِّل الشعور بالوحدة، وقد يعزِّز كذلك صحة جهازك المناعي ويسرع من استجابته. ومن الجدير بالذِّكْرِ أن إنفاق المال على الآخرين يساعد الدماغ على إطلاق «الأندورفين» أكثر مِمَّا يطلقه عند إنفاقك على نفسك.

استمتع بالفنون: تمنح النشاطات الفنية ـ كزيارة معرض لوحات أو سماع الشعر وقراءة الأدب، أو حتى ممارسة الفن كالرسم والتلوين ـ شعورًا بصفاء الذهن؛ فالفنون تساعد على إعادة توجيه أفكارك وتهدئة الفوضى التي في رأسك. دع الطفل الذي بداخلك يلهو؛ فالهدف هو أن تقوم بشيء تستمتع به، دون خوف من احتمالية الفشل أو الخطأ.

## سلوكيات أساسية للوصول إلى كمال الصفاء الذهني والروحاني

1. لا تنتظر وأنت تذكر حدوث منفعة أو فائدة معينة تعود عليك من الذِّكْر، فقط اذكر الله؛ لأنه يستحق أن يُعبَد وأن يُذكَر بلا انتظار نتائج. هناك كثير من الناس يستغفرون وهم ينتظرون زيادة الرزق، فتضيع منهم الفائدة الروحانية للاستغفار - التي ستأتيهم في النهاية بالرزق!- لأن تركيزهم مادي وليس روحانيًّا. لا، عِشْ فقط تجربة الذِّكْرِ، عش اللحظة، واذكر تقربًا إلى الله وابتغاء لرضاه؛ سيأتيك كل ما ينقصك وما تحتاج إليه، لكن لا تجعل هذا هو محط نظرك.
2. لا تتسرَّع بالحكم على نفسك أو على تجربة الذِّكْرِ: اصبر مع الذِّكْر حتى لو لم تشعر بشيء في البداية، لا تيأس سريعًا أو تجلد نفسك وتلُمها وتتهمها بالبعد عن الله أو قسوة القلب، انسَ نفسك في أثناء الذِّكْر، فلا يوجد فشل في هذه التجربة، اصبر وأكمل في الذِّكْر؛ فهو كله خير.
3. عش لحظة الذِّكْر وسلِّم نفسك لله في أثنائها، عش مع الله وحده، وركِّز على اللحظة الحاضرة وليس الماضي ولا المستقبل، فقط عِشِ اللحظة.
4. راقِب ما تجده في نفسك من أنوار ومعانٍ ترِدُ على عقلك وقلبك، تذوَّق المعاني الجميلة والإشراقات التي ستملأ قلبك في أثناء الذِّكْرِ؛ فمن علامات صحة الذِّكْرِ: أن تجد واردات من معانٍ وأفكار روحانية تبدأ ترد على عقلك وقلبك.
5. تقبَّل الصعود والهبوط في التركيز في أثناء الذِّكْر؛ فتركيزك في أثناء الذِّكْر لن يظل دائمًا على الدرجة نفسها، فلا تقسُ على نفسك إذا وجدتَ تركيزك قد انخفض في بعض الأوقات؛ فهذا أمر طبيعي، المهم أن تعود إلى التركيز سريعًا بعدها.
6. ثِقْ بأثر الذِّكْر، ثق بوعد الله للذاكرين. يقول تعالى: «وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا»[16]، ويقول أيضًا: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»[17]. ثق بأن الذِّكْر سيوصلك إلى مرضاة الله ومحبته: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»[18].
7. اشعر دائمًا بالامتنان على اللحظات التي عشتها مع الذِّكْر، شجِّع نفسك وافرح بها دون عجب أو غرور.

---

15 رواه البخاري.
16 سورة الأحزاب: آية 35.
17 سورة الرعد: آية 28.
18 سورة البقرة: آية 152.

# الفصل الثالث: حلاوةُ الذِّكْرِ وثوابُه

## حــلاوةُ الـذِّكْـرِ في الـقـرآن

أُومن أن القرآن الكريم شديد الدقة فيما يأمرنا به وينهانا عنه، وكل شيء مقدَّر فيه بمقدار؛ لذلك عندما أقرأ القرآن أكون حريصًا، ليس فقط على تدبر معانيه، ولكن كذلك على تفحُّص أكثر ما يأمرنا به وما ينهانا عنه، أكثر الأفعال التي يستخدمها ليحثَّنا على فعل معين أو ترك فعل آخر، أي: أنني أحاول أن أُلقي نظرة شاملة على مجمل الرسالة التي أرسلها لنا الله، ألا وهي القرآن الكريم.

وبالنسبة للذِّكْرِ، فقد لاحظتُ أن فعل الأمر «اذكروا الله»، مثل قوله تعالى: «وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»(19)، قد جاء في القرآن 31 مرة، ليصبح أكثر صيغ الأفعال ورودًا في القرآن الكريم!

كلمة «الذِّكْر» ذاتها جاءت بصيغة الاسم 114 مرة في القرآن، أي بعدد سور القرآن نفسها، أما تصريفات كلمة الذِّكْر فقد جاءت 268 مرة.

لماذا يُكثر اللهُ، سبحانه وتعالى، من أمرنا بالذِّكْرِ والحرص عليه، إن لم يكُن في الذِّكْر صلاحُنا، إن لم يكُن فيه فائدة عظيمة ستعود علينا منه؟

ولأن عدد آيات الذِّكْر في القرآن أكثر من أن يتسع كتابٌ واحدٌ لعرضها والحديث عنها، فسأقرأ معك هنا ثلاث آيات فقط أعتقد أنها تُلخِّص مكانة الذِّكْر وقيمته وثوابه عند الله.

الآية الأولى: يقول الله سبحانه وتعالى: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»(20).

هل وصل إليك معنى الآية؟ الله، سبحانه وتعالى، خالق الأكوان، مدبِّر الأقدار، الذي بيده مفاتيح كل شيء، الذي بيده تحقيق أي شيء تحلم به وتتمناه وتصبو إليه، يقول لك: إذا أردت أن أذكرك، فاذكرني!

ما هذه العظمة؟! أنتَ إذا أحببت أحدًا، سيكون جُلُّ مرادك منه أن يتذكرك، أن يفكر فيك، أن تشغل حيزًا من تفكيره، وقد تبذل الغالي والنفيس لتتعرَّف إلى هذا الشخص وتلفت انتباهه، بينما الله، سبحانه وتعالى، عظيم السماوات والأرض ومليكهما، يُخبرك بالسر بكل بساطة، وفي كلمتين اثنتين فقط: اذكرني فأذكرك! إذا أردت يا عبدي، يا من خلقتُك ورزقتُك ودبرت أمرك، يا من تدعوني فأستجيب لك، يا من تحتاج إليَّ ولا أحتاج إليك، إذا أردت مني، أنا ربك، أن أذكرك، فكل ما عليك فعله فقط أن تذكرني!

الذِّكْرُ يا عبد الله، الذِّكْرُ يا حبيب الله، الذِّكْرُ سر حب الله لك وذكره لك! ولو لم يكُن في الذِّكْر سوى هذه الآية لكفت، بمجرد ذكرك لله تُفتح لك قنوات تواصُل بينك وبين الله. إنها صلة روحانية عجيبة، بمجرد أن تبدأ في عملية الذِّكْر بتركيز تجد روحانيات عجيبة ملأت قلبك مع الدقائق الأولى للذكر، وتشعر أن قوة روحانية تسري في نفسك.

وهذا أمر لا يحتاج إلى وقت معين ولا مكان خاص ولا استعداد معين، يمكنك أن تقوم به الآن وفورًا بينما تقرأ هذه الكلمات، يمكنك أن تذكر الله بينما تجري عيناك فوق هذه السطور، فيذكرك الله!

وذكرُ اللهِ لك له معانٍ كثيرة؛ فهو يذكرك برحمته وكرمه ورعايته، يذكرك بنور يقذفه في قلبك،

يذكرك بوده ورضاه ومحبته، يذكرك فيباهي بك الملائكة في السماء، جرب الآن وقل: لا إله إلَّا الله. هو يقينًا يذكرك الآن!

يقول عبد الله بن عمر: أنا أعلم متى يذكرني ربي. قالوا: كيف؟ قال: إن ذكرتُه ذكرني!

الآية الثانية: يقول الله سبحانه وتعالى: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»(21).

أنت محظوظ لأن ربك كريم، ويحبك، ولأنه أحنُّ عليك من أمِّك، ويمنحك مفاتيح ربما ينفق غيرك ألوفًا مؤلفة ليصلوا من خلالها إلى شيء بسيط، يمنحك الله إياه في آية مكونة من بضع كلمات: الطمأنينة!

العالم فيه ملايين من البشر التعساء، نفوسهم حزينة وقلوبهم متألمة، بعضهم يبحث عن السعادة والطمأنينة في الماديات: في الأكل والشرب والسفر وشراء الملابس - وكلها أمور رائعة وجميلة - لكنهم يبحثون من خلالها عن شيء آخر، ويصيبهم الإحباط وتزداد تعاستهم عندما لا يجدونه.. يبحثون عن طمأنينة القلب وراحة البال. بعضهم ينفق أمواله على الأدوية وعلى الأطباء ليجدوا له حلًّا، أرواحهم تعاني وقلوبهم تصرخ بهم أن يفعلوا شيئًا، بينما الله يخبرهم بالسر بكلمات في غاية الجمال والبساطة: أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ!

الذِّكْرُ هو سر الوعد الإلهي بإمدادك بالسكينة والطمأنينة والسلام الداخلي. الباحثون في الصحة النفسية لن يجدوا أقوى تأثيرًا في سكينة النفس من ذكر الله.

وكلما ذكرت بعمق ستُفتح لك أبواب وأنوار إلى عالم الروح، تمدك بالسكينة والطمأنينة.. إنه شيء عجيب يُقذف في قلبك، يمدك بالراحة والسلام الداخلي، وتستطيع أن تجرّب كما جرب غيرك، فمن ذاق عرف!

الآية الثالثة: يقول الله سبحانه وتعالى: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»(22).

أنت في الصلاة تكون في حضرة الله، والطبيعي أن تذكره وتُثني عليه، لكن الأكبر عند الله رضاءً وثوابًا هو استمرارك في ذكرك إياه وثنائك عليه حتى بعد خروجك من الصلاة؛ فالفارق كبير بين من يكون في حضرة الملك ويُثني عليه أمامه، وبعد أن يخرج من عنده ينساه، وبين من يعود من زيارة الملك لبيته وحياته، ومع ذلك يستمر في ذكره والثناء عليه. الثاني مخلص يحب الملكَ حقًّا، والذِّكْرُ أكبر دليل على حبك لله، فكلما ذكرته بعد الصلاة زادت محبته لك.

وإذا تعمَّقنا في معاني الآية، سنجد أن الصلاة دورها أن تنهى عن الفحشاء والمنكر، ولكن من الممكن أن تبقى نفسك مع ذلك راغبةً في المعصية ومتعلقة بها، على الرغم من أدائك الصلاة. وهنا يأتي دور الذِّكْر؛ فهو يذيب المعصية ويميتها في قلبك، ويقلل بدرجة كبيرة تعلقك بها؛ لأنه يعمل على غرس حب الله في قلبك وعقلك الباطن، فيُذهب حلاوة المعصية ويستبدل بها حب الله؛ فهو مثل الدواء الذي يتناوله البعض للتوقُّف عن التدخين مثلًا، فهذا الدواء يُغيِّر مذاق الدخان ويجعله مُرًّا، فتزهد النفس فيه وتُقلع عنه. وكذلك الذِّكْرُ، يجعلك تشعر بمرارة المعصية، فتتركها بإرادتك لتغيُّر مذاقها بعد الذِّكْرِ.

من هذه الآيات الثلاث نستنتج أن الذِّكْرَ يجعلك قريبًا من الله، يملؤك بالسكينة والطمأنينة التي قد تفتقدها في حياتك، ويساعدك على التغيير بشكل تلقائي، ودون بذل جهد كبير.

لكن أكبر عائد للذِّكْرِ سنجده في القرآن في الآية الكريمة التي تقول: «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ»(23).
هذه هي المنة الكبرى والغاية العظمى من الذِّكْرِ: أن يشرحَ اللهُ صدورنا.

## حلاوةُ الذِّكْر في أحاديث النبي ^

الأحاديث النبوية التي تحثُّ على الذِّكْر وتذكر ثوابه وفضله وأثره كثيرة جدًّا، ودائمًا ما أنصح الناس إذا فترت عزيمتهم على ممارسة الذِّكْر؛ أن يعودوا إلى الأحاديث النبوية ويتأملوا فيها.
وكثيرًا ما أحاول تخيُّل الصحابة، رضوان الله عليهم، وهم جالسون حول الرسول ^، وهو يأمرهم المرة تلو الأخرى بالذِّكْرِ، ويحبِّبه إليهم، ويبيِّن لهم فضله وثوابه، وأتساءل: كيف كان الصحابة يذكرون؟ لا أعتقد أن أحدًا كان ذاكرًا لله مثل الصحابة، لا أحد يستمع إلى كل هذه الأوامر النبوية الشريفة ولا يجعل الذِّكْر همَّ يومه وجُلَّ عبادته. أتخيَّل الصحابة يذكرون الله وهم يسيرون في الأسواق، وهم ذاهبون إلى المسجد، وهم ماضون في قضاء حوائجهم، وهم يستمعون إلى من يحدثهم، ألسنتهم تتحرك بذكر صامت تسمعه قلوبهم وتستجيب له.
تعالَ معي نُلقِ نظرة سريعة على بعض الأحاديث الشريفة التي يتسع المقام لها، لنتأمل فيها ونرى كيف كان النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يؤكد قيمة الذِّكْر وأهميته.

يقول النبي ﷺ: «مَثَل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره كمثل الحي والميت»(24).
هل تتخيَّل؟ لهذه الدرجة؟ التشبيه قاسٍ جدًّا، أنت يا مَن لا تذكر الله كأنَّك ميت! روحك ميتة، كالنبات الذي لا يُسقى بالماء، فيذبل ويصفرُّ وتتساقط أوراقه، ومع الوقت يموت. إذا تركت روحك ولم تتعهدها بذكر الله، فستذبل وتموت.
وهل الأمر ينطبق على الإنسان فقط؟ لا، يقول النبي ﷺ: «مثل البيت الذي يُذكر الله فيه والبيت الذي لا يُذكر الله فيه مثل الحي والميت»(25).
حتى الجمادات تتأثَّر بذكر الله، الأماكن التي لا يُذكر فيها الله تصير كئيبة تعيسة، قد تُضاء بعشرات المصابيح لكن طاقتها مظلمة، تدخلها فتشعر بانقباض في صدرك ولا ترتاح إلَّا عندما تغادرها.
الذِّكْرُ سر حياة القلب وطمأنينته، الذِّكْرُ سر سكينة البيوت وسلامها! ألم تقرؤوا قول الله تعالى: «أَوَمَنْ كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ»(26) هذا النور هو أثرُ الذِّكْرِ في حياة الإنسان، فالذِّكْرُ للقلب مثل الماء للسمك.
ويقول النبي ﷺ: يقول الله في الحديث القدسي: «من ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، ومن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منه»(27).
هذا الحديث القدسي يذكِّرنا بالآية الكريمة التي بدأنا بها كلامنا: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»، لكننا هنا نجد أنفسنا مع تفصيل وشرح أكثر؛ فالمكافأة متدرِّجة، من يذكر الله في نفسه يذكره الله في نفسه! وأنا أكتب هذه الكلمات الآن يقشعرُّ بدني خشوعًا ولهفةً! أي شيء في العالم يعدل جمال وروعة أن يذكرك الله في نفسه، أن يفكر فيك؟! تخيَّل معي أن تعرف وتتيقَّن أن في هذه اللحظة هناك رئيس دولة يفكر فيك، هناك مفكرًا عظيمًا يفكر فيك، هناك لاعب كرة مشهورًا أو نجمًا سينمائيًّا معروفًا يفكر فيك؟ ألن تشعر بالفرحة والسعادة، ألن تشعر بقيمتك وأهميتك، وتود لو يذكرك هذا الشخص

ويفكر فيك أكثر؟ فما بالك برب العالمين؟! الله الذي خلق السماوات والأرض، خلق كل العظماء على مر كل العصور، خلق كل الجمال الذي يحويه هذا العالم، خلق كل المشاعر التي تشعر بها وتحسُّها الآن، الله بنفسه يذكرك في نفسه، يفكر فيك، ولا يطلب منك شيئًا مقابل هذا سوى فقط أن تذكره!

بل أكثر من هذا؛ إذا ذكرته أمام آخرين فسيذكرك أيضًا أمام من هم خيرٌ منهم؛ الجزاء من جنس العمل، إذا ذكرتَه في نفسك سيذكرك في نفسه، إذا ذكرتَه في العلن فسيذكرك في العلن. هل المقصود هنا أنه سيذكرك أمام الملائكة والملأ الأعلى، أم سيرفع ذكرك بين الناس والخلق؟ في كل الأحوال لا يمكنك تخيل ما سيعود عليك من ذكرك له!

إنَّ الروحانيات كلها تتدفَّق من هذا المعنى الكبير. إنها قناة مفتوحة بينك وبين الله، بينك وبين السماء، أنت تذكر اللهَ فيذكرك اللهُ فورًا، تذكر اللهَ فتتحرك في قلبك الرحمات والأنوار والإشراقات. أعيد وأكرر: الآن بينما تقرأ هذه الكلمات، إذا ذكرتَ اللهَ كُن متيقنًا أنه يذكرك في اللحظة نفسها! اصمت لحظة الآن وردِّد بصوت خفيض، تُسمعه نفسَك، وقُل: لا إله إلَّا الله.. الآن يذكرك الله! أيُّ معنى روحاني في الوجود أكبر من هذا المعنى؟!

ثم يؤكِّد النبي ﷺ هذا المعنى؛ إذ يقول: «لا يقعد قوم يذكرون الله إلَّا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده»[28].

أنت عندما تنضم إلى مجلس علم يُذكر فيه الله، تحيط بك الملائكة أنت ومَن معك، أي: تتنزَّل عليكم الأنوار، ليس هذا فقط، بل سيحيطكم الله برحمته، وإذا أحاطكم الله برحمته أمنتم كل شيء. ليس هذا فقط، بل ستمتلئون أيضًا بالطمأنينة والسكينة. ولأن الله أكرم الأكرمين، فلم يكتفِ بالنور والرحمة والطمأنينة، بل منحكم أكبر مكافأة: سيذكركم فيمن عنده!

ويقول النبي ﷺ: يقول الله في الحديث القدسي: «أنا عند ظنِّ عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني»[29].

هنا الأمر أعلى من ذكره لك في نفسه، أو في ملأ خيرٍ مِمَّن ذكرتَه أمامهم، هنا دخل الأمر في مستوى آخر من الجمال!

تخيَّل أن يقول لك رئيس أكبر دولة في العالم: «أنا معك يا فلان»، تخيَّل أن يقول لك مدير شركتك أو رئيس جامعتك أو الوزير الذي تعمل في وزارته: «أنا معك يا فلان!». ماذا ستشعر حينها؟ ألن تشعر بالطمأنينة وأن حوائجك مقضية؟ ألن تشعر أنك لست بحاجة إلى القلق على أي شيء؟ فما بالك بأن يقول لك الله: «أنا معك»؟

أنت إذا ذكرت الله كان معك، وكنت في معيته! أما يكفيك قوله: «وأنا معه إذا ذكرني»؟ أتريد شيئًا آخر من الدنيا إذا كان الله معك؟

أتدري ما معنى معية الله لك؟ ما معنى «أنا معه»؟

معك أي: يحفظك ويؤيدك وينصرك، معك: يحميك ويكفيك ويعينك؛ فمن كان الله معه فكيف يخاف؟ لذلك قال النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، لأبي بكر: «لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا»[30].

ومن كان الله معه حقَّق له ما يتمنى؛ لذلك بدأ الحديث بقوله: «أنا عند ظنِّ عبدي بي»؛ فالذِّكْرُ باب حسن الظن بالله، فإذا أحسنتَ الظن به أعطاك ووسَّع عليك لحسن ظنك به.

يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: يقول الله جل وعلا: «أنا مع عبدي ما ذكرني وتحركت بي

شفتاه»[31].
أترى كم حديثًا قدسيًّا يؤكد المعنى نفسه؟ مرة يقول لك: «إذا ذكرتني في نفسك ذكرتك في نفسي»، ومرة يقول لك: «أنا معك إذا ذكرتني»، ومرة: «أنا معك ما دامت شفتاك تتحركان بذكري»!
التكرارُ في اللغة يأتي للتأكيد، والله ورسوله يؤكدان عليك، ليصل إليك المعنى، أنك بالذِّكْرِ تكون مع الله وتتصل بالله وتصل إلى الله.
جاء رَجلٌ إلى رسول الله ﷺ فقال له: «يا رسول الله، إن شرائع الإسلام قد كثرت عليَّ فأخبرني بشيء أتشبَّث به. قال: لا يزال لسانك رطبًا من ذكر الله تعالى»[32].
ألم تتساءل يومًا: ما الشيء الذي يجب أن أتمسَّك به في الدين أكثر من غيره؟ العبادات كثيرة والأوامر كثيرة، واختلط الأمر عليَّ، فما عدتُ أدري بماذا أبدأ! هذا نفس ما شعر به هذا الرجل. لعلَّه أسلم حديثًا ولم يتدرج مع الصحابة في معرفة العبادات والشرائع، فلمَّا قيل له مرة واحدة: افعل كذا وكذا وكذا وكذا.. شعر أن الأمر ثقيل ومربك، فلجأ إلى الرسول، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، ليحل له هذه الإشكالية، فما كان من حبيبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم ـ وهو الذي يحب التيسير على الناس ـ إلَّا أن أمره بالالتزام بالذِّكْرِ! قد يقول قائل: وماذا عن الصلاة؟ وماذا عن الصوم؟ وماذا عن الصدقة؟ أليست مهمة؟ بالطبع، لكن إن التزمت بالذِّكْرِ فستجد كل العبادات هيِّنة عليك، ستجد قلبك مع الوقت وقد تعلَّق بالصلاة والصوم والصدقة وبقية العبادات، الذِّكْرُ مفتاح الدين؛ لأنك بِذِكْرِ اللهِ تحب اللهَ، فإن أحببتَه هانت عليك مشقة أيِّ عبادة في سبيله.
إن كُنتَ حديث التديُّن فعليك بذكر الله، وهو سيفتح لك الطريق لكل الأنوار.
وفي حديث آخر أنه جاء رَجلٌ إلى رسول الله ﷺ فقال له: يا رسول الله، أيُّ الأعمال أحب إلى الله؟ فقال النبي ﷺ: «أن تموت ولسانك رطبًا من ذكر الله»[33]. الرجل هنا ليس محتارًا كصاحبنا السابق، لا يريد أن يعرف ما الذي عليه الالتزام به من ضمن العبادات الكثيرة في الإسلام، بل يريد أن يعرف ما أحب العبادات إلى الله، أيها أقرب إلى الله.. أتخيل أن الصحابة يومها ظنوا أن الرسول ﷺ سيجيبه ويقول له: الجهاد في سبيل الله، أو الصلاة، أو الصوم، أو الزكاة... إلخ، لكن الرسول ﷺ أجابه كما أجاب صاحبَه السابق: الذِّكْر. أن تلقى الله وقد ذكرته كثيرًا. لماذا الذِّكْرُ؟ لأنه مفتاح علاقتك بالله؛ إذا ذكرت الله كثيرًا فقد برمجتَ عقلك على حب الله، وإذا أحببتَ الله أحببتَ كل العبادات التي أمرك بها الله، فكأن الرسول، عليه الصلاة والسلام، عندما قال ذلك كان يقصد أنَّ الذِّكْرَ هو العبادة التي تؤدِّي إلى كل العبادات، العبادة التي هي مدخل إلى غيرها من العبادات، وسنتحدث عن هذا لاحقًا بتفصيل أكبر.
يقول النبي ﷺ: «ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم، وخير لكم من إنفاق الذهب والفضة، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم؟ قالوا: وما ذاك يا رسول الله؟ قال: ذكر الله تعالى»[34].
وفي هذا الحديث لم ينتظر الرسولُ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، أحدًا ليسأله، بل سأل هو صحابته الكرام: هل أخبركم بخير عمل قد تعملونه، بأكثر عمل يحبه الله، بأكثر عمل يرفع درجاتكم، بأفضل من إنفاقكم أموالكم، بخير من القتال في سبيل الله؟ بعد هذا السؤال
لا بُدَّ أن الصحابة، رضوان الله عليهم، قد تشوَّقوا لسماع الإجابة، عملٌ خيرٌ عند الله من الإنفاق

والجهاد في سبيل الله؟ ما هو يا ترى؟ فإذا
بالنبي ﷺ يجيبهم: «ذكر الله»!
ذكرك لله بذهنٍ يقِظ وقلبٍ خاشع هو خير الأعمال وأحبها عند الله.. أتعرف لماذا؟ أتعرف ما الغرض من إنفاق المال والجهاد في سبيل الله وأي أعمال صالحة أخرى؟ الغرض منها أن تستقيم الحياة؛ فإذا أنت ذكرت الله استقامت أخلاقك واكتملت مهاراتك، فتستقيم حياتك من نفسها، فكأن الرسول ﷺ يُخبرنا أن ذكر الله هو الطريق الأسرع لاستقامة الحياة!
خرج النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، من بيته فوجد بعض أصحابه يذكرون الله، فقال لهم: «ما أجلسكم؟ قالوا: جلسنا نذكر الله ونحمده. قال: آلله ما أجلسكم إلَّا ذلك؟ قالوا: والله ما أجلسنا إلَّا ذلك. قال: أما إِنِّي لم أستحلفكم تهمةً لكم، ولكنه أتاني جبريل، عليه السلام، فأخبرني أن الله يباهي بكم الملائكة»[(35)].
بعد كل تلك التوجيهات النبوية والأحاديث القدسية، كان لا بُدَّ للصحابة، رضوان الله عليهم، وهم مَن هم في الاجتهاد في طاعة الله، أن يتباروا في ذكر الله. ولمَّا خرج الرسول ﷺ ذات يوم ووجدهم جالسين يذكرون الله، سألهم باستغراب عمَّا يفعلونه، فأجابوه أنهم يذكرون الله، وكان الرسول مستغربًا من فعلهم فسألهم: أتقسمون إنكم لا تفعلون شيئًا سوى ذكر الله؟ تمامًا كما يحدث أمامك شيء عجيب أو يخبرك صديقك بشيء لا يُصدَّق، فتقول له بتلقائية: تحلف؟
فلمَّا حلفوا له، قال لهم النبي ﷺ إنه لم يستحلفهم لأنه لم يصدقهم، ولكن لأن شيئًا عجيبًا حدث منذ قليل، جاءه جبريل وأخبره أن الله الآن يباهي ملائكته بفعل هؤلاء الصحابة الكرام!
أنت عندما تذكر اللهَ يفرح بك اللهُ، وقد يُباهي بك الملأ الأعلى. اذكر الله الآن؛ فربما يلمس اللهُ فيك إخلاصًا وحضور قلب في الذِّكْر، فيباهي بك ملائكته!
وقال النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «سبق المفرِّودن. قالوا: وما المفردون يا رسول الله؟ قال: الذاكرون الله كثيرًا والذاكرات»[(36)].
بينما يجلس الصحابة يومًا مع الرسول ﷺ، فوجئوا به يقول لهم إن أحدًا لن يسبق المفردين. استغربوا الوصف؛ المفردون؟ ما المقصود بذلك؟ سألوا الرسول ﷺ عن المعنى: مَن المفردون؟ فأجابهم أنهم مَن يذكرون الله كثيرًا. سمَّاهم المفردين لأنهم تفرَّدوا وتميزوا عن غيرهم من العباد بكثرة الذِّكْر.
دخل رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يُقال له «أبو أمامة»، فقال: «يا أبا أمامة، ما لي أراك جالسًا في المسجد في غير وقت الصلاة؟ قال: هموم لزمتني وديون يا رسول الله. قال: أفلا أعلِّمك كلامًا إذا أنت قلتَه أذهب اللهُ، عز وجل، همك وقضى عنك دينك؟ قال: قلت: بلى يا رسول الله. قال: قُل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إِنِّي أعوذ بك من الهمِّ والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال. قال: ففعلتُ ذلك فأذهب اللهُ عز وجل همي، وقضى عني ديني»[(37)].
في هذا الحديث ـ وفي غيره كثير ـ نلمس حرص النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، على تعليم الصحابة أذكارًا معينة يذكرونها بنية معينة لتحقيق أمر معين. وكأنَّ الرسول ﷺ طبيبٌ يسأل مريضَه عن علَّته، ثم يصف له الدواء، والدواء دائمًا ما يكون ذكرًا من الأذكار. هنا الرجل كان داؤه الهم،

ولماذا هو مهموم؟ لماذا قد يكون أيُّ رجل مهمومًا؟ إذا مرَّ بأزمة مالية أثّرت في بيته وأسرته، عندها يشعر بالعجز؛ لأنه لا يستطيع القيام بمسؤولياته، ولا يوجد شعور لدى الرجال أكثر ألمًا من هذا. هنا علَّمه الرسول ﷺ هذه الكلمات كي يزولَ همه ويقضي الله عنه دينَه، شرط أن يقولها مرتين في اليوم: مرة في الصباح، وأخرى في المساء. من هنا جاءت أذكار الصباح والمساء، والرسول ﷺ ترك لنا ذكرًا لكل حال من أحوالنا، ذكرًا للحفظ من كل سوء وشر، ذكرًا لشكر الله على نعمه، ذكرًا للنوم دون أرق، ذكرًا للاستيقاظ وبداية اليوم، ذكرًا لركوب الدابة، ذكرًا لدخول المنزل، ذكرًا للخروج من المنزل، ذكرًا لدخول الحمام، ذكرًا بعد الانتهاء من الأكل، ذكرًا عند ارتداء ثوب جديد، ذكرًا عند دخول الأسواق، ذكرًا عند رؤية ابتلاء، وهكذا. الرسول، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، لم يترك فرصة إلَّا وعلمنا ذكرًا نعيش به حياتنا، وكأنه يريدنا أن نظل نذكر الله في كل حركة وكل لفتة من لفتاتنا، وسنتحدث لاحقًا بتفصيل أكبر عن أهم أذكار الصباح والمساء وثوابها.

## فائدة عجيبة للذِّكْرِ بعد الموت

بقي أن أخبرك أن أكبر حلاوة قد تجدها في الذِّكْرِ أنه العبادة الوحيدة التي ستستمر معك بعد الموت!

هل تساءلتَ يومًا إن كانت هناك عبادة يمكن للروح أن تمارسها بعد الموت؟

إذا خرجت الروح، فإنها تنطلق وترى كل شيء، ترى الملكوت، ترى الملائكة، ترى السماوات، ترى حقيقة ما يجري على الأرض. يقول الله تعالى: «فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ»[38]، أي: أنك ترى كل شيء.

لكن الرُّوح لا تمارس العبادات، لا تصلي ولا تصوم ولا تقوم الليل، لا تؤدي الحج والعمرة أو تنفق الصدقات، لكن هناك شيئًا واحدًا بإمكانها أن تمارسه: الذِّكْر!

الروح تذكر الله، روحك ستطير في السماء، تمامًا كالملائكة، وتسبِّح بحمد الله، يقول الله تعالى: «إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُبِينٍ»[39]. أثرك سيظلُّ مستمرًّا حتى بعد موتك، وذلك بنص القرآن. لكن شرط ذلك أن تذكر اللهَ في الدنيا! فمن كان له وِردُ ذكرٍ مع الله في الدنيا كان له وِردُ تسبيحٍ بحمد الله لروحه إلى يوم القيامة، و«الوِرد» هو عددٌ مخصص من الأذكار تحافظ عليه يوميًّا، وليس ذكرًا تمارسه أحيانًا وأحيانًا أخرى تنساه.

أنت كُنتَ تقول في الدنيا: «لا إله إلَّا الله» مائة مرة، و«أستغفر الله» مائة مرة، و«الحمد لله» مائة مرة.. فروحك في السماء ستقول: «سبحان الله وبحمده، لا إله إلَّا الله»!

ما أجمله من معنى! هذا الأمر يجعلك لا تترك الذِّكْرَ أبدًا، وتظل محافظًا عليه، لتبقى روحك تسبِّح في السماء بعد الموت.. يالها من طمأنةٍ نحن أحوج ما نكون إليها! يقول الله تعالى: «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ۝ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۝ وَادْخُلِي جَنَّتِي»[40].

---

19 سورة الأنفال: آية 45.
20 سورة البقرة: آية 152.
21 سورة الرعد: آية 28.
22 سورة العنكبوت: آية 45.
23 سورة الشرح: آية 1.
24 رواه البخاري.

25 رواه البخاري ومسلم.
26 سورة الأنعام: آية 122.
27 رواه البخاري ومسلم.
28 رواه مسلم.
29 رواه البخاري ومسلم.
30 سورة التوبة: آية 40.
31 رواه ابن ماجه.
32 رواه الترمذي.
33 رواه البخاري ومسلم.
34 رواه الترمذي.
35 رواه البخاري ومسلم.
36 رواه مسلم.
37 رواه أبو دواود.
38 سورة ق: آية 22.
39 سورة يس: آية 12.
40 سورة الفجر: الآيات 27-30.

# الفصل الرابع: تجارِب الذاكرين

الذِّكْرُ مع الفكر ـ التفكُّر والتأمُّل ـ يجلي قلبك، ويجعله كالمرآة. وإذا صار القلب كالمرآة انعكست عليه أنوار محبة الله، وانعكاس أنوار المحبة يُحدث لذَّة عجيبة ليس لها مقابلٌ في اللغات، بحيث يصعب أن نشبِّهها أو أن نتكلَّم عنها، ولا يعرفها إلَّا من جرَّبها؛ ولا يمكن أن تُعرف إلَّا بالتجربة والممارسة.

لذلك قالوا عمَّن بدأ السير إلى الله في رحلة روحانية تبدأ بالذِّكْر: «من ذاق عرف، ومن عرف اغترف»؛ لأنه إذا ذاق وخالطت حلاوةُ الإيمان قلبَه؛ اغترف وطلب الزيادة، ولم يعُد يكفيه أن يأخذ الأمر رشفةً رشفة، ولا نقطةً نقطة؛ بل يريد أن يغترف من محبة الله، وأن ينهل من هذا الجمال الرباني وهذه الحلاوة الربانية! إنها حلاوةٌ يقذفها الله في قلبك من نوره؛ فتشعر بأهنأ لذة، وكأنَّك تنظر إلى الله في مقام الإحسان.

وخلال الشهور الماضية، كُنتُ أحاول تطبيق الخطة العملية للذِّكْرِ ـ التي أعرضها لكَ في هذا الكتاب ـ مع كثيرٍ من الأصدقاء الذين ألتقيهم ويطلبون نصيحتي، وكنت أحدِّثهم عن الذِّكْرِ وأثره وأحثُّهم على المواظبة عليه. وكنت أسعدُ غايةَ السعادةِ عندما يعودون لي بعد مدة ويحكون لي تجاربهم المدهشة مع الذِّكْر، ومن تشابه التجارب ـ على الرغم من اختلاف الزمان والمكان والأشخاص والأحوال ـ زاد يقيني في الأثر النفسي والروحاني والعملي الذي يُحدثه الذِّكْر في نفس الذَّاكِر. سأشاركك بعض تجارب هؤلاء الذاكرين لترى بشكل عملي الأثر الذي يُحدثه الذِّكْرُ في الحياة.

## الذِّكْرُ كفيلٌ بتغيير حياتك ونقلك إلى مرحلة جديدة.. إذا أخلصت النية لله فيه

«أحمد» عمره 40 عامًا، يقول إنه يعمل حاليًّا في وظيفة أحلامه، ولا يعتبر ما يفعله عملًا بقدر ما هو هواية يؤديها باستمتاع. يحكي عن تجربته مع الذِّكْر فيقول:

في عام 2013م، شعرتُ أنِّي بحاجة إلى التوقف مع نفسي. شعرتُ أنني ثقيلٌ وبحاجة إلى أن أتطهَّر من كل الذنوب التي ارتكبتُها على مدار الأعوام السابقة. لا أعرف ما سبب ذلك، سوى أنه إلهام من الله ورحمة منه؛ لأنني في تلك المدة شعرتُ أنِّي بحاجة إلى أن أعود لحالة «ضبط المصنع» التي خلقني الله عليها، دون ذنوب أو معاصٍ. فقررتُ تذكُّر كل شيء خاطئ فعلته في حياتي، أحضرتُ ورقةً وقلمًا وأخذت أُدوِّن كل ما يخطر على بالي، دوَّنت أشياءَ قد تبدو في غاية التفاهة، لكنها كانت بالغة الأثر فيَّ. وقتها كُنتُ متعلقًا بتحميل الأفلام والمسلسلات والبرامج من الإنترنت وتجميعها لديَّ، حتى لو لم أكُن بحاجة إليها. السببُ في ذلك أنني كُنتُ أشعر بعدم الأمان، وربما شعرتُ أن حصولي على تلك الأشياء سيُشعرني بالامتلاء، وأن أي شيء أحتاج إليه فهو موجود تحت يدي. هذا التعلُّق أبعدني عن التعلُّق الحقيقي المطلوب منَّا، وهو التعلق بالله سبحانه وتعالى.

ولمدة أسبوعين، كُنتُ أقضي كل يوم ثلاث ساعات لا أفعل شيئًا سوى قراءة كل بند سجلته في دفتري من ذنوبي وأخطائي، وأستغفر الله عنه 100 مرة أو أكثر، على حسب حجم الذنب، ولا أتوقف وأنتقل للبند التالي إلَّا عندما أشعر بالراحة داخل نفسي. كان لساني يقول: «أستغفر الله» بينما قلبي يهتف: «سامحني يا رب، أنا آسف يا رب». كُنتُ أستغفر بحُرقة، وأشعر براحة تنساب

في نفسي رويدًا رويدًا.
بعد عدة أيام، بدأتُ أشعر أنني خفيف وزال الثقل الذي كُنتُ أشعر به في روحي، ومع ذلك استمررتُ في الاستغفار. بعد أسبوع أصبحت أشعر بسلام نفسي غريب وسعادة تملأ نفسي بلا سبب.
وبعد أن انتهيت من الاستغفار، شعرتُ أنني وُلدتُ من جديد، النَفَس الذي كان يدخل صدري كُنتُ أشعر بحلاوته. ووجدتُ نفسي مشتاقةً للحمد، فأخذت أحمدُ اللهَ لمدة أسبوعين، كُنتُ أحمدُ الله وأنا أشعر بامتنان عميق لله على هذه النعمة، وعلى تلك النعمة، وهكذا. وأصبحت أشعر بقيمة أشياء كثيرة لديَّ لم أكُن منتبهًا لها من قبلُ، مثلًا: «موبايلي»، كم سهَّل عليَّ الحياة، فأحمد الله على أن يسَّر لي الحصول عليه، وعلى أن سهَّل للمخترعين اختراعه.
وبعد انتهائي من الحمد، شعرتُ بحاجتي إلى أن أقول: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»، فاتبعتُ نداء قلبي، وظللتُ أردد طوال اليوم: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»، وأنا أستحضر شعور التسليم لله، لمدة أسبوع كامل عشتُ بالتسليم لله.
وكنت سعيدًا بكل ما لمسته بداخلي من سعادة وصفاء وطمأنينة، لكنِّي فوجئت بحياتي تتغير خلال الأسابيع التالية!
في ذلك الوقت، كُنتُ أعمل في مجال السياحة، وأتمنى دخول مجال جديد، وحدث أن وجدت صديقًا قديمًا ـ لم أتواصل معه منذ مدة ـ يكلمني ويسألني أن أساعده في مشروع يعمل عليه، فقبلتُ عن طيب خاطر. وبعد انتهائنا من العمل على مشروعه، فوجئت به يخبرني بأن صاحب الشركة التي يعمل فيها رأى مشروعه وأثنى عليه، فأخبره صديقي أنني ساعدته فيه، فطلب منه أن يراني. ولما التقيتُ صاحب الشركة فوجئت به يعرض عليَّ الوظيفة التي كُنتُ أحلم طوال عمري أن أعمل فيها!
ولم ينتهِ الأمر هنا؛ كُنتُ قد تقدمت منذ مدة لمسابقة من كبريات المسابقات في الوطن العربي، ثم نسيتُ الأمر، لكنِّي فوجئتُ ذات يوم بمن يتصل بي ويهنئني، ولم أفهم ما يقصده، ثم أخذت الاتصالات تنهال عليَّ، واكتشفتُ أن نتيجة المسابقة ظهرت وكنت أحد الفائزين.. هذا الأمر جعلني أحصل على شهرة في مجالي كُنتُ سأقضي سنين طويلة حتى أصل إليها، ووفَّر عليَّ كثيرًا من الوقت والجهد.
وهكذا، في ظرف أسابيع قليلة، تغيَّرت حياتي ووجدتُ نفسي في منطقة أخرى. وعندما أفكِّر في الأمر أجدني لم أفعل شيئًا، كل شيء جاءني وحده بتدبير محكم من رب العالمين، بعد برنامج الذِّكْرِ الذي أخضعتُ نفسي له أكثر من شهر.
بعد هذا بعدة سنين، فكَّرت في أنني بحاجة إلى مزيدٍ من الترقِّي في حياتي، فقررتُ أن أعيد برنامج الذِّكْرِ الذي قمتُ به من قبلُ وجاء بنتائج مذهلة، لكنِّي بعد يومين من الاستغفار لم أجد في نفسي أي تغيير مِمَّا لمستُه فيها من قبل. وهنا انتبهت إلى شيء في غاية الغرابة: في المرة الأولى كُنتُ أستغفر بنيَّة تحسين علاقتي مع الله، بنيَّة أن أتطهَّر وأغتسل أمامه من ذنوبي ليقبلني، لكن في المرة الثانية فعلتُها مدفوعًا بالطمع في أشياء دنيوية، وبرغبة في تكرار ما حدث معي من قبل، فلم أصل إلى شيء!

## الذِّكْرُ يساعدك على الهدوء الروحاني والتغلُّب على مشكلات الحياة

يحكي «محمد سعد»، المستشار الإعلامي للدكتور عمرو خالد، عن تجربته مع الذِّكْرِ فيقول:
أخبرني دكتور عمرو، ذات مرة، أن توجُّهنا في المدة المقبلة سيكون روحانيًّا صوفيًّا، فانزعجتُ!
كانت تربيتي سلفية، وتربيتُ على أن الصوفية مليئة بالبدع والتجاوزات العقائدية، وظننتُ أن الدكتور عمرو سيأخذنا في طريق «الدروشة»، وهذا أشعرني أن حياتنا ومنظومة عملنا ستتغيَّر لشيء لا أرضى عنه.
لكني عندما استمعتُ للدكتور عمرو وهو يتحدَّث، اطمأنَّت نفسي وأدركتُ أن مخاوفي لم يكُن لها أساس من الصحة.
في تلك المدة، بدأت أزيد من الذِّكْر. كُنتُ أُحضِّر الدكتوراه، وبدأت أردِّد ذكر: «لا إله إلَّا الله» 100 مرة كل يوم. أقوله وأنا أستحضر اسمًا من أسماء الله الحسنى، أقول مثلًا: «لا إله إلَّا الله الحفيظ»، ومع كل مرة أستحضر حفظه لي، أقول: «لا إله إلَّا الله الكريم»، ومع كل مرة أستحضر كرمه معي، «لا إله إلَّا الله الرحيم»، وأتذكر رحمته معي.. الستير؛ وأتذكر كم مرة سترني، وهكذا.
أحيانًا من شدة تركيزي في الذِّكْرِ وانشغالي به، كانت تفوتني محطات المترو، لكن على الجانب الآخر أصبح جوُّ البيت أهدأ والمشكلات قلَّت بشكل كبير. زوجتي التي كانت تلومني على انشغالي في عملي وقلة وجودي في البيت، أصبحت تتحمَّل عن طيب خاطر مسؤولية تربية طفلتيَّ.
وهكذا أخذتُ أتابع التغييرات التي تحدث في حياتي والهدوء الذي ينساب فيها وأنا أقول: سبحان الله!

## وقت الأزمات أكثِر من الذِّكْرِ.. وسترى العجب العجاب

«أيمن»، عمره 52 عامًا، يعمل في مجال المقاولات، يقول عن تجربته في الذِّكْر:
في أسبوعٍ واحد انقلبتْ حياتي رأسًا على عقب؛ خسرت عملي وزوجتي في أيام معدودة، واسودَّت الدنيا في وجهي، وشعرتُ أنني وصلت إلى النهاية ولا يوجد مخرج مِمَّا أنا فيه. شعرتُ أن أي شيء سأفعله سيضرني، فكلمتُ الدكتور عمرو وطلبتُ نصيحته، فأرشدني إلى ذكر الله والمحافظة على صلاة الجماعة في المسجد.
لم أشعر أن هذا سيؤدِّي إلى تغيير كبير في حياتي، لكنِّي كُنتُ آملُ أن تتحسَّن حالتي النفسية على الأقل؛ لأني كُنتُ أخشى على نفسي من الاكتئاب.
وهكذا حافظتُ على صلاة الجماعة في المسجد، وداومتُ على ذكر «لا إله إلَّا الله» 500 مرة، و«أستغفر الله» 300 مرة، كل يوم. وكان ما حدث بعدها أشبه بالسحر!
خلال شهر ونصف الشهر حُلَّت جميع مشكلاتي!
من حيث لا أدري تفتَّحت أمامي أبوابُ عمل كثيرة، وتصالحتُ مع زوجتي وعاد للمنزل هدوؤه، واهتممتُ بنفسي وفقدتُ وزني الزائد، وتحكمتُ في حياتي بشكل أفضل.
شعرتُ أن استغفاري محا ذنوبي التي كانت سببًا في كل ما حدث لي، وكأنَّ الله أراد أن يُعيدني إليه بالمشكلات التي وقعت فجأة في حياتي، فلما عدتُ إليه زال همي وغمي، وانتقلتُ إلى مرحلة أفضل في حياتي!

## الذِّكْر «روشتَّة علاج» للمشكلات الزوجية

«علا»، أستاذة جامعية، عمرها 48 عامًا، تحكي عن تجربتها مع الذِّكْرِ وكيف يظهر أثره في

أبسط الأزمات، فتقول:
زوجي شخصية منظَّمة، ويحب أن يجد كل شيء في مكانه، خصوصًا ملابسه؛ لأنه يحب أن يكون أنيقًا.. وإذا اقترب من دولاب الملابس قبل خروجه، أدرك أنِّي قد أقع في مشكلة؛ لأن عينه دائمًا ما تقع على الشيء الناقص في الدولاب، فينفعل ويسأل عنه، ويتهمني بالإهمال أو التقصير. وكان ذلك يسبِّب لي ضغطًا كبيرًا، ويُشعرني أن عليَّ أن أكون مستعدة دومًا.
لكني منذ مدة، ودون تعمُّد، أصبحت كلما وجدته يقترب من الغرفة أردِّد: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» و«سبحان الله».. ومع الوقت، فوجئتُ بأنه لم يعُد ينتبه للأشياء الناقصة كما كان من قبل، فزدتُ من هذا الذِّكْر، وأصبح جو البيت أهدأ.

## الذِّكْر يملأ الفراغ الروحاني داخل الإنسان ويُحسِّن مِزاجه أكثر

«سارة»، عمرها 30 عامًا، مديرة العلاقات العامة في إحدى الشركات الخاصة، تحكي عن تجربتها مع الذِّكْر، فتقول:
لا أعتبر نفسي من الذاكرين؛ فكثيرًا ما أنقطع عن الذِّكْرِ، لكنِّي أنتبه لذلك عندما أجد نفسي أفقد أعصابي بسهولة وأزداد عصبيةً، فأعود إليه مدة، وألمس أثر ذلك في شعوري بالهدوء والصفاء النفسي، ويلاحِظ مَن حولي ذلك. بعضهم سألني عن الحبوب المهدئة التي أتناولها، فكنت أضحك وأخبرهم أن هذا هو أثر الذِّكْرِ!
وكثيرًا ما أسمع شكاوى الناس من الحياة والتعب الذي يلاقونه في يومهم، فأنصحهم بالمداومة على الذِّكْرِ قدرَ استطاعتِهم، لكنَّ أغلبهم لا يأخذون نصيحتي بجدية، ومن يفعلون يحدِّثونني لاحقًا ويُخبرونني أنهم لمسوا تغييرًا في نفسياتهم ونظرتهم للحياة، وألمس أنا أنهم توقفوا عن الشكوى، فإذا عادوا لها أدرك أنهم تركوا الذِّكْرَ، وأذكِّرهم به، وأطلب منهم أن يُذكِّروني بدوري إذا نسيتُ.

## الذِّكْر يقضي على توتُّراتنا الداخلية.. ويؤثِّر بالإيجاب في علاقاتنا بالآخرين

«عاصم»، عمره 26 عامًا، يعمل مهندسًا زراعيًّا، يقول عن أثر الذِّكْر في حياته:
شعرتُ بفارق كبير منذ مداومتي على الذِّكْرِ في الالتزام والاستمرار على طريق الطاعة، وزيادة يقيني بالله، وعدم الخوف من أي مشكلات.. نفسيًّا أصبحت متزنًا أكثر، وعلاقتي بالله صارت أقوى، وأصبحت أستشعرُ حلاوة الصلاة.
وإذا نسيتُ الذِّكْرَ أتعرَّض لاضطراب نفسي غريب، فأُعاود المداومة عليه من جديد، وتهدأ نفسي. وصرتُ أدرك جيدًا أن للذِّكْرِ مفعولًا سحريًّا على روحي؛ فهو يبنيني من الداخل.
مع الذِّكْرِ أصبحتُ لا أقلق من الرزق في العمل، وكنتُ في السابق متوترًا جدًّا، لكنِّي أصبحتُ أتوكَّل على الله وأجتهد في عملي، ويرزقني الله من فضله.
أصبحتُ أخاف على مشاعر الآخرين، وعندما وقعتْ مشكلةٌ في البيت واضطررتُ للعودة للعيش مع أمي، اكتشفتُ أنني عدتُ إليها لأبرَّها، وكان هذا أمرًا فارقًا معي، فأصبحتُ بعدها أحرص على صلة الرحم.
أخي «عبد الرحمن» تُوفي في حادث سيارة وهو عائد من الواحات، وكان ممسكًا بسبحته. تلقينا الخبر في الصباح، فردَّد أبي وأمي: «الحمد لله، اللهم إنَّا لا نسألك رد القضاء، ولكن نسألك اللطف

فيه». وتعاملنا جميعًا مع الأمر بتماسُك ورضا بقضاء الله، وكأنَّ هذه بركة الذِّكْر الذي كان أخي يردده على سبحته في لحظاته الأخيرة.

## دقائق معدودات مع الذِّكْرِ تأخذك إلى عالَمٍ آخر

«عمر»، مدير شركة للتقنية، عمره 35 عامًا، يقول عن تجربته مع الذِّكْر:
لم أكُن أحافظ على الذِّكْر على الرغم من حبي إياه، كُنتُ أحيانًا أذكر الله، أقول: «لا إله إلَّا الله وأستغفر الله»، 200 أو 300 مرة، لكن دون تركيز. إلى أن زارني ابن عمتي ذات يوم وأخبرني أن الذِّكْرَ يشبه الرياضة، عندما تبدأ في ممارستها لن تجد أثرها سريعًا، لن ينخفض وزنك بعد أسبوع، ثم بعد أسبوع آخر ستنمو عضلاتك، بل ستلمس أثرها على المدى البعيد بالمداومة عليها. والشيء نفسه بالنسبة للذكر،
لن تستشعر نتيجته مباشرة، لكن بالمداومة عليه ستجد أثره وتراه بعينك.
نصحني أيضًا بتخصيص وقتٍ ثابتٍ للذِّكْرِ في مكان معين: شرفة المنزل أو إحدى غرف المنزل أو في أثناء المشي في الشارع، وليس في أثناء القيادة أو في العمل أو في أي مكان يستلزم تركيزًا بعيدًا عن الذِّكْر.
ومنذ ذلك اليوم أصبحت لديَّ غرفة للصلاة في البيت، أقوم بالذِّكْر فيها 20 أو 30 دقيقة كل يوم، فأستشعر حالةً من الارتقاء، وكأنَّ روحي ترتفع وتطير وتجوب الآفاق.

## الذِّكْرُ يساعدك على ترك الذنوب.. ويحسِّن من نفسيتك

«نهى»، تبلغ من العمر 43 عامًا، مطلقة ولديها ولد وبنت، وتعمل في منصب مرموق وحساس، تقول عن تجربتها مع الذِّكْر:
تزوَّجتُ وعمري 21 عامًا، كُنتُ صغيرةً ولذلك اكتشفتُ بعد الزواج أن زوجي لم يكُن مناسبًا لي؛ كان تافهًا وسطحيًّا ولا يمكن الاعتماد عليه، وعلى الرغم من ذلك استمرت حياتنا من أجل طفلينا، لكنِّي مع الوقت تحركَت مشاعري تجاه شخص آخر وجدت فيه كل المواصفات التي كُنتُ أتمناها، وكنت أشعر بالذنب طوال الوقت؛ فزوجي على الرغم من كل ما به من نقائص لم يكُن يستحق أن أخونه، وأخذت حالتي النفسية تسوء، لدرجة أصبحتُ معها أتناول أدوية الاكتئاب وأتابع مع أطباء نفسيين، إلى أن انتهت علاقتي بذلك الشخص.
لكن لم يمضِ وقت طويل حتى تعلقتُ بشخص آخر، وكان زميلي في العمل هذه المرة. عندها قررتُ أن أُطلَّق من زوجي، فربما عندها لا أشعر بالذنب من تلك العلاقة. بدأتُ حياةً جديدةً بعد الطلاق، لكنَّ شعوري بالذنب ظلَّ كما هو، واستمررتُ في تناول أدوية الاكتئاب؛ لأنها كانت تساعدني في تقبُّل التجاوزات التي تحصل بيني وبين الشخص الذي أحبه، وكنت أقول لنفسي: ما دمتُ لا أزني فليست هناك مشكلة!
لكن مع إحساسي بالذنب، حاولتُ أن أنفصل عنه أكثر من مرة، وفي كل مرة كُنتُ أضعف وأعود، وفي كل مرة كُنتُ أدعو وأقول لله: لولا خوفي منك لاستمررتُ في هذه العلاقة وما شعرتُ بالذنب، فساعدني!
لم أتوقف عن أدوية الاكتئاب، بالعكس كانت الجرعات تزيد بسبب التخبُّط الذي أعيشه، ومع أنني كُنتُ من الخارج أعيش حياة رائعة: أركب سيارة على أحدث طراز وأرتدي أفضل الملابس وأغلاها، أسافر داخل مصر وخارجها، لكنِّي لم أشعر مطلقًا بالسعادة، أحيانًا كُنتُ أشعر بسعادة

مؤقتة، لكنها سرعان ما تزول. ومع شعوري بالاكتئاب فكَّرت أن أنتحر، وأنا أقول لنفسي إنه ليس حرامًا ما دامت نفسيتي وحياتي بهذا الشكل!

ظللتُ هكذا إلى أن حدث موقف غيَّر حياتي!

استدعاني الوزير الذي أعمل معه ذات يوم، وفوجئتُ بأن حبيبي أيضًا موجود. واكتشفتُ وأنا مصدومة أن هواتفنا كانت مُراقَبة بسبب حساسية المكان الذي نعمل فيه، فتم اكتشاف علاقتنا. شعرتُ أنني أريد أن تنشقَّ الأرضُ وتبلعَني، تمنيتُ أن يحدث أي شيء يُخرجني من هذا الموقف المهين، وتوقعتُ أن أُفصَل، لكنهم اكتفوا بإبعادي فقط إلى مكان آخر. حاولتُ بعدها الاتصال بحبيبي لكنه لم يرد عليَّ، وبعد إلحاحي في الاتصال ردَّ عليَّ، توسلتُ إليه أن أقابله لكنه لم يرضَ، خاف وهرب!

كرهتُ نفسي والدنيا، وتساءلتُ: لماذا أنا بالذات يحصل معي كل هذا؟ هناك كثيرون يفعلون أشياء أشنع بكثير، فلماذا أُفضح ويُتخلَّى عني بهذا الشكل المهين؟

زاد اكتئابي واسودَّت الدنيا في عينيَّ، لكنَّ أملي في الله لم يخفت.

حضرتُ بعدها درسًا للدكتور عمرو خالد عن الذِّكْرِ، وما زلتُ أذكر جيدًا جملةً سمعتُها منه: «اوعى رصيدك من الستر يخلص». هذه الجملة هزَّتني، هل نفد رصيدي من الستر فحدث لي ما حدث؟

جملة أخرى سمعتها منه وساعدتني كثيرًا: «وليه ما يكونش ربنا بيحبِّك وعايزك ترجعي تاني؟».

عندها تساءلتُ: هل يمكن أن الله دبَّر لي كل ما حدث كي أفيق مِمَّا أنا فيه وأعود إليه؟

التزمتُ بعدها بالذِّكْرِ بشكل يومي، كُنتُ أستغفر الله 500 مرة وأقول: «لا إله إلَّا الله» 500 مرة. أحيانًا كان الشيطان يوسوس لي: أنتِ لم تعودي إلى الله بإرادتك، أنتِ ابتعدتِ عن حبيبك بسبب المشكلة التي وقعت، وهو الذي تركك، لو لم يرحل لظللتِ متعلقةً به!

لكني كُنتُ أستمر في الذِّكْرِ وأحافظ على الصلوات، وبعد صلاة الفجر كُنتُ أصلي كل يوم ركعتي توبة، وأستغفر كثيرًا عن كل شيء فعلته.

منذ تلك اللحظة، بدأت حياتي تتغيَّر. لاحظتُ مع الوقت أنني لم أعُد بحاجة إلى أدوية الاكتئاب، صارت نفسيتي أهدأ وامتلأ صدري بالطمأنينة، عندها عرفت فعلًا معنى قوله تعالى «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

ثم حدث بعد ذلك بمُدَّة أن حاول ذلك الشخص أن يكلِّمني مرة أخرى لنعود إلى بعضنا البعض، لكنِّي لم أرد عليه، وصنعت له «بلوك» في الهاتف وفي كل التطبيقات، وشعرتُ أن الله يريد أن يمنحني الفرصة لأبعد عنه هذه المرة بإرادتي من أجله.

أقسم بالله إن حياتي اختلفت بعدها 180 درجة، أصبحتُ أشعر بطعم السعادة في كل شيء في حياتي، على الرغم من أن شيئًا لم يتغيَّر عن السابق، بالعكس عملي الأول ربما كان أفضل من عملي الحالي، لكنِّي أصبحت الآن سعيدة وقلبي مطمئنًّا، وتوقفتُ تمامًا عن أخذ أدوية الاكتئاب. صار ذكر الله هو دوائي، لم يتمكَّن أي طبيب أو دواء من إيصالي إلى حالة السلام النفسي التي وصلت إليها مع مداومتي على الذِّكْرِ والحفاظ على الصلاة.

## الذِّكْرُ يزرع بداخلك التفاؤل ويمنحك صبرًا وحكمة في مواجهة المشكلات

«إبراهيم»، مهندس ديكور، عمره 42 عامًا، يتحدَّث عن تجربته مع الذِّكْر فيقول:
لم أكُن أشعر بقيمة الذِّكْر، كُنتُ أصلي وأقرأ القرآن وأقول: هما أولى من الذِّكْرِ. كُنتُ أعيش في ضغوط عصبية مع تزايُد مسؤولية أولادي، وأجد نفسي أمام كثيرٍ من الاختيارات ولا أعرف ماذا أفعل. وكنت أشعر بتعب شديد جدًّا، حتى وجدتُ ضالتي في الذِّكْرِ.
مع المداومة على الذِّكْرِ، شعرتُ براحة نفسية، وصرت أتقبَّل الأمور، وأعيش حالة من التسليم والرضا بما يحدث، لم أعُد أشكو من الضغط النفسي، وأصبحتُ أهتم أكثر بالمداومة على صلاة الجماعة في المسجد. وعندما انقطعتُ عن الذِّكْرِ فترةً عاد الثِقل إلى قلبي، فعدتُ سريعًا وعادت الراحة إلى نفسي. أصبحت أتذوق الصلاة وأجد لذَّة في السجود، أسجد السجدة فلا أودُّ القيام منها، وصرتُ أدعو ليس لأني أود تحقيق أشياء في حياتي، ولكن لأني أجد لذةً في التواصل مع الله بالدعاء.
ابتعدتُ عن العصبية في التعامُل وصرت أكثر لينًا مع الناس ومع أبنائي، ألتمس العذر للجميع، أبرُّ أبي في سفر إخوتي، وأستشعر نعمة الله في ذلك.
كنت أستغفر الله وأقول «لا إله إلَّا الله»، وأداوم على ذلك، وصرت متفائلًا، إذا واجهتُ مشكلة أُصبِّر نفسي بأنَّ الفرجَ قريب، وبأنَّ هناك حكمةً مِمَّا يحدث قد أعرفها فيما بعدُ. ولم تعُد العبادات بالنسبة لي ثقيلة أؤديها لأنني يجب أن أؤديها، بل صرتُ أصلِّي بحبٍّ وأؤدِّي السنن بحب، وأشعر بالسعادة في ذلك.
كل ذلك كان يواكب مداومتي على الذِّكْرِ، فإذا انقطعتُ عن الذِّكْرِ لسببٍ أو لآخر أجدني أفقد ما وجدته من لذَّة في العبادات والتعاملات، فأعود إليه سريعًا، فتعاودني الطمأنينة والسكينة، وأحمد الله على ما أنا فيه من نعمة.

## الذِّكْرُ يزيد القدرة على تحمُّل مشكلات الحياة ومصاعبها

«فريال» تعول ثلاثة أولاد، وتحضِّر الدكتوراه.. تقول عن تجربتها مع الذِّكْر:
كنت أتوقَّع أنني مع ذكر الله سأجد معجزات تقع في حياتي، مع كل القصص التي سمعتها، لكن هذا لم يحدث.. ثم مع الوقت انتبهت إلى أن الله يستخدمني في الخيرِ ومساعيه، وصرتُ أكثر قدرةً على تحمل المشكلات. كُنتُ شخصية عصبية ومتوترة، فإذا بي أُصبح هادئة، وأحب الصلاة في المسجد. وكل هذه أشياء لم تكُن موجودة لديَّ من قبل، فمن أين جاءت؟ لم يتغيَّر شيء في حياتي سوى أنني صرت محافِظة على الذِّكْر بشكل يومي.
عندها أدركتُ أن الذِّكْرَ ليس سحرًا، لكنه يفتح الصدر ويزيد القدرة على تحمُّل مصاعب الحياة. أثره ستجده بداخلك مع الوقت، وربما ستقع تغيُّرات في حياتك، لكنك لن تفطن إليها في البداية، وقد لا تنتبه إلى أنها جاءتك كأثرٍ من مداومتك على الذِّكْر.

## الحفاظُ على الذِّكْر يضبط إيقاع الحياة

«أحمد»، مدير تنفيذي في أحد المصانع الكبرى، عمره 27 عامًا، يحكي عن تجربته مع الذِّكْرِ فيقول:
منذ الثانوية العامة وأنا أحاول الالتزام، كُنتُ أصلي وأعتكف وأتقي الله قدر استطاعتي، ومع كل رمضان أنوي أن أستمر في طريق الصلاح، لكنِّي أقع بعدها.
ومع مواظبتي على الذِّكْر بدأتُ ألمس التغيُّرات التي تقع في داخلي ومن حولي. انضبط حالي

واستقرت حالتي الروحانية والدينية، وأصبحت أواظب على صلاة الفجر في المسجد، وأواظب على أذكار الصباح والمساء في العمل.
مدير المصنع الذي أعمل فيه لم يكُن يطيقني، وعلاقتنا ببعضنا البعض تسودها دائمًا المشكلات، لدرجة أنِّي قدَّمت استقالتي مرةً بسببه، لكن بعد مواظبتي على الذِّكْرِ وجدت الأمور تصفو بيننا، لدرجة أننا صرنا صديقين، وأصبح يقدِّر مجهودي ويعتبرني ذراعه اليمنى، ويمنحني مكافآت ونِسَبًا نظير عملي.
أما والدي فكنتُ للأسف على خلاف دائمٍ معه، لكن ما حدث مع مدير المصنع حدث بالضبط مع أبي، أصبح راضيًا عني وصرنا صديقين، ودائمًا ما يقول لي بلا سبب: أنا راضٍ عنك إلى يوم الدين!
لا أعرف كيف جرت الأمور هكذا، لكنه تدبيرٌ من رب العالمين؛ فمنذ أن داومت على الذِّكْر وحياتي في تحسُّن مستمر.

## الذِّكْرُ يجلب الاستقرار النفسي ويضبط الحالة الروحانية

«آيات»، معيدة في الجامعة، عمرها 25 عامًا، تقول عن تجربتها مع الذِّكْرِ:
أنا مغتربة، أعيش في القاهرة وحدي من أجل الدراسة، وأتابع الدكتور عمرو خالد منذ ثلاث سنوات. كانت حياتي صعبة، أصابني اكتئابٌ لدرجة أنني ظللت لمدة أربعة أشهر لا أقوم من السرير. لم أكُن قد جربتُ الذِّكْرَ من قبلُ، فلمَّا بدأتُ أواظب عليه، صرتُ أشعر بسلام وطمأنينة عجيبة. انفعالاتي صارت أقل، والمشكلات بداخلي تُحلُّ من نفسها.
كنتُ دائمًا متذبذبةً في علاقتي بالله، في رمضان أشعر أنني وصلت إلى الفردوس الأعلى، لكن بعد رمضان أسقط من حالق، وأعود كما كنت. بعد الذِّكْرِ صرتُ أقربَ إلى الله وانضبطت علاقتي به، وحالتي الروحانية استقرت، والعواصف التي بداخلي انتهت، صارت نفسي كبحيرة صافية هادئة في يوم صحو، فالحمد لله.

## الذِّكْر سبب في جلب الرزق من حيث لا تحتسب

«أيمن» يعمل في مجال المقاولات، عمره 52 عامًا، يقول عن تجربته مع الذِّكْر:
كنتُ في ضائقة في عملي ولديَّ مسؤوليات كثيرة ولا أدري ماذا أفعل حيالها، شعرتُ أنني وحيد بلا سند، لكنِّي قررتُ الالتزام بالذِّكْرِ كما نصحني الدكتور عمرو خالد. ومع الذِّكْرِ وجدتُ نفسي أشعر بالطمأنينة وزال همي وقلقي، على الرغم من أن شيئًا لم يتغيَّر بالنسبة لظروفي المادية الصعبة. استمررتُ في الذِّكْر موقنًا بفرج الله، وبعد أيام قليلة فوجئتُ بصديقٍ يكلِّمني ويُخبرني بوجود عمل جديد لي، فاستشعرتُ أن الإحسان كأنَّه سيارة وقودُها الذِّكْر، يحرك العجلة وتسير بفضل الله.

* * *

«عاصم»، مهندس مدني، يعمل وكيل وزارة، يقول عن تجربته مع الذِّكْر:
في عام 2004م، كان وضعي المالي مستقرًّا، لكني تعرضتُ لظلم شديد في عملي ونُقلتُ إلى مكان بعيد، ولم أدرِ ماذا أفعل. بدأتُ وقتها أواظب على الذِّكْرِ، وتوكلتُ على الله، فجاءني عملٌ في السعودية، وسافرتُ لأعمل هناك لمدة عشر سنوات، لكنِّي لم أوفِّر أي نقود، اهتممتُ أكثر بأن أعيش عيشةً كريمة.

عدتُ إلى مصر عام 2014م ووجدت نفسي بلا عمل ولا دخل. واظبتُ على الاستغفار لعلَّ الله يفرِّج كربي، وإذا بالوزارة التي كُنتُ أعمل بها تطلبني في عمل، وطلبوا مني أن أفتح مكتبًا استشاريًّا لأنهم يودون التعامل مع جهة وليس فردًا، وبالفعل فتحت المكتب وبدؤوا يرسلون لي كثيرًا من الأعمال، وبدأ العملاء يتوافدون على مكتبي الذي صار معروفًا. وهكذا سارت الأمور واستقرت أحوالي.
ومن وقتها وأنا أواظب على الذِكْر، وأستغلُّ كل وقت فراغ في الذِكْر، حتى لو كان وقت انتظار في إشارة مرور.

## الذِّكْرُ يساعدك على تفريج كربك وتسديد دينك

«أحمد» عمره 40 عامًا، يعمل في مجال النشر، يقول عن تجربته مع الذِّكْر:
كنت أمرُّ بضائقة مالية فاقترضتُ مبلغًا من المال، ومرت الأيام وحان موعد سدادي لقرضي، ولم يكُن معي من المال ما يكفي لذلك، ولم أكُن أحب أن أتأخَّر في مواعيدي والتزاماتي. كُنتُ واثقًا بأنني لو طلبت مهلةً أخرى فلن تكون هناك مشكلة، لكنِّي استحييتُ أن أفعل، وقلتُ في نفسي: سيفرجها الله.
ولأهدِّئ أعصابي أخذتُ أستغفر، وبعد عدة دقائق بدأ شعور من الطمأنينة ينساب في نفسي، ولم أعُد أشعر بالقلق، فاستمررتُ في الاستغفار، ولم أشعر بالوقت، ولم أعدّ كم مرة استغفرتُ، لكنِّي استغفرتُ كثيرًا، ربما ألفي مرة.
في اليوم التالي، وعلى غير توقُّع مني، فُوجئت بتحويل يصل إليَّ بمبلغ كان أحد عملائي قد تأخَّر في سداده منذ شهور، وكنتُ قد نسيته. ثم في اليوم نفسه جاءني عمل جديد بمبلغٍ من المال؛ إذا أضفته إلى مبلغ التحويل يكون قد توافر لديَّ المبلغ الذي أحتاج إليه لسداد قرضي.
امتلأت نفسي بالخشوع أمام ما حدث. كُنتُ مذهولًا أمام كل هذا الرزق الذي أتاني فجأة من حيث لا أحتسب، قلت لنفسي: سبحان الله! أسمع دائمًا عن أثر الاستغفار في الرزق، لكن ليس مَن رأى كمن سمع! كُنتُ أظن أنني قد أرى الأثر بعد أيام أو أسابيع، لكن أن أستغفر ليلًا فيأتيني الرزق الذي أحتاج إليه صباحًا، فهذا شيء لم أتوقعه!

## الذِّكْرُ يذلِّل أمامك كل صعب.. ويفتح كل الأبواب المغلقة

يحكي «كريم» عن تجربته مع الذِّكْر فيقول:
أنا طالب مجتهد، أحب النجاح والتفوق، ودائمًا تكون علاماتي كاملة.
وذات يوم كان لديَّ امتحان شفوي، وكان الممتحِن شخصًا صعبًا، وتَّرني بعصبيته وطريقة طرحه للأسئلة، ولم أدرِ ما حدث لي، كُنتُ أجيب إجابات خاطئة من شدة ارتباكي، وحصلتُ في الامتحان على درجة صفر من 15 لأول مرة في حياتي!
خرجتُ من الامتحان حزينًا، خصوصًا أن الممتحِن نعتني بالفاشل وطلب مني الخروج من لجنة الامتحان بطريقة مهينة. وكان عليَّ أن أحصل على الدرجة الكاملة في الامتحان التالي لأنجح، ولأرد لنفسي اعتبارها.
ذهبتُ لأحد الشيوخ الذين أثق بهم، وعرضت عليه الأمر وسألته النصيحة، فنصحني بالاجتهاد في المذاكرة وملازمة الذِّكْر.
وخلال الأيام التالية، ذاكرتُ المادة جيدًا وواظبتُ على الذِّكْرِ، وعندما حان وقت الامتحان دخلت

اللجنة وأنا أشعر بطمأنينة عجيبة وثقة بأنني سأنجح. وجدتُ الممتحِن شخصًا آخر غير ذلك العصبي المتعنِّت، فتفاءلت، وأجبتُ عن كل الأسئلة بثقة، وحصلت على الدرجة الكاملة كما كُنتُ أتمنى، ونجحتُ.

استشعرتُ حينها فضل الذِّكْرِ وأصبحتُ أدرك أن الذِّكْرَ فاتحٌ لكل ما ينغلق أمامي، أو أي مشكلة تواجهني.

## الذِّكْر يملؤنا صبرًا ويخفِّف من معاناتنا

«فريال» حاصلة على الدكتوراه، عمرها 36 عامًا، تقول عن تجربتها مع الذِّكْر:

والدتي هي كل حياتي؛ لذلك عندما عرفتُ بخبر مرضها اسودَّت الدنيا في وجهي، وطلبتُ من كل مَن حولي أن يدعو لها بالشفاء وأخرجتُ صدقاتٍ قدر استطاعتي بنيَّة شفائها.

كنتُ أشعرُ أنَّ الدنيا تضيق عليَّ وأنني أختنق، فلا يُمكنني تصور الحياة دون والدتي، ودون أن أشعر وجدتُ نفسي أبكي وأستغفر الله.. كان هو ملجئي؛ لذلك استغفرتُه كثيرًا، حتى شعرتُ بالطمأنينة تنساب في نفسي. وعندما ذهبت للاطمئنان على والدتي وجدتها مبتسمةً ومعنوياتها مرتفعة.

استمررتُ في الاستغفار طوال الأيام التالية، صار الاستغفارُ هو سلواي، وكنت أشعر بالسعادة كلما عرفتُ أن هناك من يدعو لوالدتي، شعرتُ أن اللهَ يرسل إليَّ مَن يعضِّدني ويساندني في محنتي.

حتى عندما نُقلتْ والدتي إلى المستشفى، استقبلتُ الأمر بارتياح ودون جزع، شعرتُ بصبر وجَلَد لم أشعر به من قبلُ.

كان الأطباء يضعون «الكانيولا» لوالدتي، وعلى الرغم من أنهم لم يعثروا على الوريد وأخذوا يبحثون عنه، لكن والدتي لم تكُن مثل كل مرة تشعر بآلام شديدة، قالت لي إنها لم تشعر بشيء، لم تشعر بأي ألم على عكس ما كان يحدث في السابق. استغربتُ ذلك، وكأنَّ صبري وطمأنينتي انتقلا إليها ليساعداها في خطوات التشافي.

## الذِّكْرُ يحسِّن مِزاجنا ويحمينا مِمَّن يؤذوننا

«منة»، في بداية العشرينات، تحكي عن تجربتها مع الذِّكْر، فتقول:

كنتُ قد تخرجت في الجامعة لتوِّي، ولأول مرة أواجه الحياة. التحقتُ بوظيفة وأنا دون أي خبرات حياتية، ولسوء حظي كان مديري شخصية فظَّة وعصبية، كثيرًا ما كان يسيء لي أو لزملائي عند أقل تقصير، وكان ذلك يؤذيني كثيرًا؛ لأني لم أكُن معتادة على ذلك.

بدأتُ المواظبة على الذِّكْر، كُنتُ أجلس في الحديقة بعد الفجر وأظل أذكر الله إلى شروق الشمس. ومع الوقت بدأتُ ألمس تغيُّرات جِذرية في نفسيتي وفي محيطي. أصبحتُ هادئة حسنة المزاج، لا يمكن لشيء أن يعكِّر صفو نفسيتي. وفي العمل صار بإمكاني أن أعزل نفسي وأحميها بالذِّكْر، ولاحظتُ بدهشة أن مديري صار يتحاشى أن يؤذيني ولو بكلمة.

أواظبُ على الذِّكْرِ منذ ستة أشهر، وسعيدة بكل التغيُّر الذي أجده، خصوصًا أنني صرتُ مواظبة على القراءة قبل النوم، وهذا الأمر فتح مداركي ووسَّعها بشكل لا يمكن تخيُّله.

## الذِّكْرُ هو وقود الهدوء النفسي والإلهام

تقول «هند» عن تجربتها مع الذِّكْر:
تُوفي أبي وأمي، فشعرتُ بالوحشة في غيابهما، وأن ظهري قد انقسم.. وبعد ذلك وفي العام نفسه انفصلتُ عن زوجي بعد عشرين عامًا من الزواج، وكأنَّ المصائب تأتي كلها مرة واحدة، كما يقولون، فصرت أسمِّي هذا العام «عام الحزن»!
شعرتُ أن حياتي قد انهارت، ولم يعُد لشيء أي معنى، وساءت نفسيتي وتساءلتُ: لماذا يحدث لي كل هذا؟ ما الذي فعلتُه لتنهار حياتي بهذا الشكل؟
لكني بعد أن حضرت درسًا مع الدكتور عمرو، بدأتُ أواظب على الذِّكْر.. بعد أول أسبوع بدأت أشعر بأثر الذِّكْر في روحي، كلما شعرتُ بالألم ألجأ إلى الذكر، كلما شعرتُ بالقلق ينساب إلى نفسي أعود إلى الذكر. صرتُ مع الوقت أهدأ وأكثر تسليمًا لله ورضا بكل شيء.
الذِّكْرُ منحني شيئًا لم ينجح أي شخص أو أي حدث في حياتي في منحه إياي: الهدوء النفسي. مع الذِّكْر صرتُ أشعر بهدوء نفسي عجيب، صغرت الدنيا في عيني، فلم يعُد هناك شيء يخيفني، فما سيكون سيكون.
وكلما ذكرتُ أكثر صارت نفسي شفَّافة أكثر، لدرجة أنِّي لمستُ في نفسي إلهامات عجيبة، استجابت روحي للذِّكْرِ بطريقة غير عادية، فأصبحتُ كلما فكرت في شخص أراه بعد مدة، وكثيرًا ما تزورني أحلام أرى فيها أبي وأمي وكل الناس الذين أفتقدهم وأود رؤيتهم.

## الذِّكْرُ يرفع البلاء

«أحمد» يعمل في مجال السياحة، عمره 35 عامًا، يقول عن تجربته مع الذِّكْر:
مرضَتْ والدتي، وكان هناك اشتباه في إصابتها بالسرطان، وكنت متعلقًا بها جدًّا ولا أستطيع تصوُّر أن تعاني مثل هذا المرض أو أفقدها، فامتلأت نفسي بالكآبة واقتربت من الانهيار.
الأمر بالنسبة لي كان أشبه بالكابوس، على الرغم من أنه لم يكُن مؤكَّدًا؛ فنتائج التحاليل والاختبارات التي أجرتها والدتي لم تظهر بعدُ.
وعلى مدار أسبوعين لم أكُن أفعل شيئًا سوى أن أستغفر الله طوال اليوم، ربما لا ينقطع استغفاري سوى للذهاب لدفع صدقة أو للدعاء أن يرفع الله عنا البلاء، ثم أعود من جديد للاستغفار.
أحيانًا كُنتُ أتقلَّب في نومي ليلًا وأستيقظ، فأجلس قليلًا للاستغفار، إلى أن تهدأ نفسي وأستطيع العودة للنوم مرة أخرى. ومع الوقت صارت نفسي أكثر اطمئنانًا، وأخذت أؤكد لوالدتي أن كل شيء سيكون على ما يرام وأن الله سيرعانا.
وفي يومِ ظهور نتائج التحاليل، أسرعتُ للحصول عليها وقلبي يخفق، ووطَّنت نفسي على الصبر إذا كانت النتائج على غير ما نحب. قبل ذلك بعدة أسابيع لم يكُن في استطاعتي ذلك، لكن بعد كل الأيام التي واظبت فيها على الاستغفار صار تقبُّلي للأمر أكبر. وعندما وصلت وأخبروني أن التحاليل تنفي إصابة والدتي بالسرطان، لم تكُن الفرحة لتسعني، وخَرَرْتُ على الأرض ساجدًا شكرًا لله، ودموع الفرحة في عينيَّ.. وطوال طريق العودة بالبشارة إلى أمي، ظللتُ أحمدُ الله بقلبٍ خاشع.

## الذِّكْرُ تهذيبٌ للنفس

«أمل»، مخرجة في التليفزيون، تقول عن تجربتها مع الذِّكْر:
لم أكُن أصلِّي، ولا أذكر أنني مارستُ الذِّكْرَ من قبلُ إلَّا فيما ندر.. إلى أن مرض زوجي مرضًا لا

شفاء منه ثم مات أمام عينيَّ الباكيتين. لم أدرِ ماذا أفعل، تركني وحيدة مع ولدٍ على أعتاب المراهقة وبنتٍ ما زالت في طور الطفولة.
حضرتُ أحد الدروس مع الدكتور عمرو خالد، وقررتُ تجريبَ الذِّكْرِ، وأنا متشكِّكة في الأثر الذي سمعتُ أنه سيُحدثه بداخلي. في البداية لم يحدث شيء، لكنِّي استمررتُ في المحافظة عليه، خصوصًا الاستغفار، وبعد أيام بدأتُ أشعر بشيء من السكينة التي تملأ روحي والتي افتقدتها كثيرًا.
مع الوقت، صار الذِّكْرُ هو أحلى ما في يومي، ولا يوجد أحلى منه سوى انتظار وقت الذِّكْر. أصبحتُ أتلهَّف على إنهاء عملي وواجباتي مع طفلي كي أخلوَ بنفسي وأذكر الله. لديَّ وِردٌ يومي حافظت عليه لمدة سنة، ومع كلِّ يومٍ تزداد نفسي هدوءًا وسكينة، وأعيش استقرارًا روحانيًا لم أعهد نفسي عليه من قبلُ. لم أعُد قلقة بخصوص الغد كما كُنتُ من قبلُ، أصبحتُ أخوض الحياة متسلِّحة بالثقة والإيمان بالله.
بعد مدة فتح لي الذِّكْرُ بابًا جديدًا، هو محبة الله، سبحانه وتعالى، صرتُ أشعر بقربي منه وأستشعر محبته ورعايته لي، وأصبحت أدعوه دومًا: اللهم زِدني علمًا وقربًا منك.
بدأ الذِّكْرُ يدفعني أيضًا إلى تقييم نفسي باستمرار ومحاولة إصلاحها وتهذيبها، لم أعُد أنغمس في صراعات العمل كما كُنتُ من قبل، أصبحت أقول ما فيه الخير والصالح العام بغضِّ النظر من سيرضى عن كلامي ومن سيغضب منه.

# الفصل الخامس: أسرارُ الذِّكْرِ وعجائبُه

## الفوائدُ النفسيَّة للذِّكْر

كما أنَّ للذِّكْرِ فوائدَ روحانيَّة عجيبة الأثر، فهناك كذلك فوائد نفسيَّة عميقة لا يمكن إهمالها، خصوصًا في واقعنا المعاصر والحياة المادية التي صرنا منغمسين فيها.

من ذلك: أن الذِّكْر يصل بك إلى المعاني العميقة في حياتك.

الحياةُ ـ كما تعلم ـ فيها معانٍ بسيطة ومعانٍ عميقة، والمعاني البسيطة تتجسَّد في أشياءَ أولية، مثل: الشبع ـ الأمان الأسري ـ الضحك ـ الحب الأسري والغريزي... إلخ. أما المعاني العميقة فتتجسَّد في أشياءَ مثل: الصفاء الروحاني ـ السكينة النفسيَّة ـ الأُنس بالله ـ الإيثار ـ لذة العطاء ـ الحب المولِّد للتفاني والتضحية.. وغيرها.

الحياة دون تلك المعاني العميقة تفقد قيمتها الحقيقية وحلاوتها وسعادتها الكاملة؛ فلا يمكن استكمال السعادة بالمعاني البسيطة وحدها، عندها ستكون سعادة عرجاء ناقصة لا تُشبع روح الإنسان، خصوصًا أن تكوين النفس البشرية يحتاج إلى أن يتذوَّق المرء المعاني العميقة للحياة، لتكتمل لذة الشعور بالسعادة.

كيف نصل إلى المعاني العميقة؟

ذِكرُ الله من أقوى وأسهل الطرق لإدراك تلك المعاني؛ فهو يأخذك تلقائيًّا لتدركها باستمرار ترديد لسانك وتركيز عقلك على أكثر المعاني عمقًا في الحياة، وهو معرفة الله ومحبته.

* * *

نحن نعيش في ظل حالة من التشويش الرهيب على عقولنا بسبب نمط حياتنا المتسارع والكم الهائل من المعلومات والأخبار اليومية. هذا التشويش المثير وغير المنظَّم يُفقد العقلَ القدرةَ على التركيز والإبداع. وفي الحقيقة فإنَّ تصميم الإنسان لا يتحمَّل هذا القدر من التشويش؛ لذلك يقوم الذِّكْرُ بدور المِصفاة للقلب والعقل والروح. الذِّكْرُ يجعلك تعيش اللحظةَ بتركيز؛ لأن تكرارَ كلمةٍ واحدة فقط لمدة ثلث ساعة بشكل متصل يُصفِّي عقلك، هذا الصفاء هو الذي يحمي عقل الإنسان ونفسه من الضغط والتشويش الهائل الذي يتعرَّض له، ويحقِّق له نوعًا من السلام الداخلي والهدوء النفسي، وهذا هو المعنى المستشعَر من قول الله تعالى: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»(41).

* * *

الإنسان مُحاصَر دائمًا بين آلام الماضي ومخاوف المستقبل، وكلاهما يُشكِّل أداةَ ضغطٍ عليه؛ وهو ما يجعله يفقد الإحساس بالحاضر حتى لو كان هذا الحاضرُ مليئًا بالخير والنعم، إلَّا أنه ينسحق بين الماضي وآلامه، وبين المستقبل ومخاوفه؛ فيصبح غيرَ قادرٍ على أن يتذوَّق الحاضر.

هيمنة الماضي وقلق المستقبل يُشكِّلان عبئًا ثقيلًا على الحاضر؛ فالماضي والمستقبل يُحدثان تراكمًا وتكدسًا رهيبين على العقل والقلب؛ ما يجعل الإنسان يفقد فرصة السعادة بالحاضر، واللحظة الآنية التي يعيشها، وهو ما يؤدِّي إلى حدوث خلل في توازُن المشاعر.

نعم، نستفيد من الماضي ونعمل ونخطِّط للمستقبل، لكن ينبغي أن يتم ذلك دون إلغاء الحاضر، خاصة أن جزءًا كبيرًا من آلام الماضي ومخاوف المستقبل هي آلام ومخاوف غير ضرورية أو

وهمية.
والذِّكْرُ يجعلك تعيش الحاضر وتستمتع به؛ لأنه يجعلك تعيش مع الله في الزمن الحاضر، تعيش اللحظة، تعيش الآن؛ لأنك مع بدء الذِّكْرِ بتركيزٍ وتأمُّلٍ تخرج من الزمان والمكان وتعيش مع الله وحده فتقلُّ حدَّة الرغبات والأهواء، ويتوقَّف الزمن عند الآن مع الله، ويتوقف ضغط الماضي والمستقبل، فتحدث السكينة، والطمأنينة التي وعد الله بها الذاكرين «أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

* * *

وأخيرًا، فالذِّكْرُ مصدر رائع لطاقة الإنسان. أجل، الإنسان يحتاج إلى طاقة ليعيش ويتحرك وينتج، والطاقة تتغيَّر حسب نوع النشاط الذي يقوم به.
هناك ثلاثة مستويات من النشاط الإنساني: جسدي ونفسي وعقلي.. وكل منها يحتاج إلى مقدار من الطاقة يختلف عن غيره من الأنشطة. النشاط الجسدي الرياضي، مثلًا، يحتاج إلى طاقة أكبر من النشاط الجسدي المكتبي، والنشاط العقلي يحتاج إلى طاقة أقل بعض الشيء، والنشاط النفسي أيضًا يحتاج إلى طاقة أقل؛ إلَّا أن هذه المعادلة تنعكس تمامًا مع النشاط الروحاني!
النشاط الروحاني له سر عجيب؛ فهو لا يستنزف طاقتك، بل هو الذي يمدك بالطاقة!
نحن في حالة استنزاف دائم ويومي للطاقة، إلَّا في لحظات النشاط الروحاني؛ فالعكس هو ما يحدث؛ لذلك نستريح في السجود ومع الذِّكْر؛ لأنها لحظة شحن الرُّوح بطاقة نورانيَّة ربَّانية؛ لذلك فدورُ الذِّكْرِ بالتحديد هو إمداد الرُّوح بالطاقة للإنجاز والعطاء. ولعلَّ هذا هو المعنى من حديث النبي ^: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره كمثل الحي والميت».

* * *

ومن أهم الأشياء التي تجعل الإنسان هادئًا: انتظامُ تنفُّسه.. نحن عندما ننام ينتظم تنفُّسنا بشكل تلقائي، وفي أثناء صحونا إذا نظَّمنا تنفُّسنا تهدأ أعصابنا خلال دقائق قليلة.
الذِّكْرُ يساعد على انتظام تنفُّسنا؛ لأن إحدى طرق الذِّكْرِ تعتمد على أن تذكر في شكل رباعيات؛ تقول مثلًا: «لا إله إلَّا الله» 4 مرات متتاليات، ثم تأخذ شهيقًا وتُخرج زفيرًا.. تقول: «أستغفر الله» 4 مرات متتاليات، ثم تأخذ شهيقًا وتُخرج زفيرًا.. وهكذا؛ أنت في أثناء الذِّكْر تمارس عملية صحية لضبط التنفُّس، الذي له انعكاسات كثيرة على صحة الإنسان البدنية، وفي الوقت نفسه يساعد على تصفية الروح.

## الذِّكْرُ والعبادات

لكلِّ عبادة أثرٌ معين تُحدثه في القلب، وهذا سرُّ تنوُّع العبادات، وكأنَّ الله أراد أن يمنحنا دواءً معينًا لكل داء قد يصيب أرواحنا وقلوبنا؛ فأثرُ الصلاة في القلب يختلف عن أثر الصيام، يختلف عن أثر الحج، يختلف عن أثر الصدقة.. وهكذا.
كل عبادة لها أثر معين مرتبط بها، ما عدا الذِّكْر؛ فأثره يتعدى ذلك، الذِّكْر أثره أنه يجدد روح ومعنى كل العبادات الأخرى في القلب!
أتذكُر أحاديث النبي ^ التي قرأناها معًا، والتي كانت تقول إن الذِّكْر أهم العبادات وأحبها إلى الله، وأنه إذا كنا سنلقى الله بشيء فليكُن بلسان رطب بذكر الله؟ السبب في ذلك أن الذِّكْرَ ـ كما ذكرنا سابقًا ـ هو مفتاح كل العبادات، الذِّكْرُ عبادة تأملية، بها نحب الله ونصل إليه أكثر، فإن فعلنا ذلك تفتَّحت قلوبنا لكل عبادة أمرنا بها الله. أجل، الذِّكْرُ يجعلنا نرى بقية العبادات نابضة حية، ودونه

تتحوَّل تلك العبادات إلى «روتين» جامد لا روح فيه!
ألم تقابل كثيرين ـ ربما كُنتَ أنت نفسك منهم! ـ تحوَّلت لديهم الصلاة إلى مُجرَّد حركات جامدة يقومون بها متأففين، ويستعجلون الانتهاء منها ليعودوا إلى أعمالهم وأشغالهم؟ ألم تقابل أشخاصًا الصيام بالنسبة لهم عبادة ثقيلة تُبعدهم عن متعة الطعام والشراب، وينتظرون بفارغ الصبر انتهاء رمضان ليستطيعوا الأكل في أي وقت؟ هؤلاء أشخاص فقدوا معنى تلك العبادات، وأصبحت بالنسبة لهم روتينية لا حياة فيها!
لكن دوام الذِّكْر يجدِّد معنى تلك العبادات وحلاوتها وروحها؛ لذلك يقول النبي ^: «جددوا إيمانكم، فإن الإيمان يبلى كما يبلى الثوب. قالوا: كيف نجدده يا رسول الله؟! فقال النبي ^: أكثروا من قول: لا إله إلّا الله»(42).
أجل، الذِّكْرُ يحوِّل العمل من عادة إلى عبادة، فيجعل لها مذاقًا وحلاوة.. الذِّكْرُ يسري في العبادات سريان الماء في الورد، فيبث فيها الرُّوح والمعنى والجمال. الذِّكْرُ يجعلنا نتذوَّق حلاوة الإيمان؛ فالنبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يقول: «ذاق طعم الإيمان من رضي بالله ربًا وبالإسلام دينًا وبمحمد رسولًا»(43)، أي: أن هناك إيمانًا بلا مذاق وإيمانًا له مذاق، والذِّكْرُ يُعطي طعمًا ومذاقًا للعبادة.
لذلك جعل القرآنُ الذِّكْرَ مع كل عبادة؛ قبلها وفي أثنائها وبعدها، لتسري فيها الروح، وحتى لا تكون صورًا جامدة.
فمثلًا في بداية الحج: «فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَاكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الضَّالِّينَ»(44).
وفي وسطه: «ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»(45).
وفي آخره: «فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا»(46).
والشيء نفسه في بداية الصلاة: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»(47)، وفي آخرها: «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»(48).
ثم تأتي هذه الآية الكريمة لتبين لنا أن الذِّكْر هو الرابط لكل العبادات والخاتم لها جميعًا: «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا»(49).
وهكذا فالذِّكْر يؤدِّي دورًا مهمًّا في البناء الداخلي الروحاني للإنسان؛ فإذا حدث هذا صار الإنسان مؤهَّلًا للتفاعل مع باقي العبادات.

## الذِّكْرُ وتقلُّبات الحياة

الحياة ليست ثابتة؛ فهي في طلوع ونزول، كرسم القلب البياني، أحيانًا تُقبل على المرء وأحيانًا أخرى تُدْبِر. جبال صاعدة تتلوها وِدْيان نازلة. وأحيانًا تفاجئنا الحياة بصدمات غير متوقَّعة، أحداث تهبط فوق رؤوسنا كصواعق لا يمكن صدُّها. هناك في علم النفس ما يُسمَّى «صدمة الليلة السوداء» (Black nightshock)، ويُعرِّفونها بأن بعض الناس يتعرَّضون لصدمة نفسيَّة مفاجئة

نتيجة موت إنسان عزيز أو مرض عنيف مفاجئ أو خيانة تعرضوا لها. هذه الصدمات المفاجئة تؤدِّي إلى فقد الإنسان توازنه النفسي؛ لأنه في تلك اللحظة يواجه ما لا قِبَل له به، فيرتبك وتختل في عينيه كل قيمه ومعتقداته، وكل ذلك قد يحدث في ليلة واحدة بسبب هول الصدمة ومفاجأتها.
فإذا لم يكُن لدى الإنسان رصيد قوي راسخ من الإيمان، فإنه قد يفقد بالفعل قِيَمَهُ ويتنكَّر لها في لحظات. الإنسان يحتاج إلى طاقة إيمانية قوية تُعينه على العبور بتلك اللحظات والخروج منها دون مزيدٍ من الخسائر. والذِّكْرُ يملأ النفس ثباتًا وإيمانًا عند المصائب؛ فمن عرف الله في الرخاء عرفه اللهُ في الشدة.
رصيدُ الإيمان يحميك عند تقلبات القدر، فكما يقول الله تعالى: «فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ۝ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ»[50].
سيدنا يونس، عليه السلام، لولا أنه كان لديه إيمان يتعكَّز عليه في محنته، لطاش صوابُه عندما وجد نفسه في بطن الحوت، الذي هو في أعماق البحر المظلمة، ظلمات داخل ظلمات. تخيَّلْ نفسك في زنزانة لا ترى فيها يدك، ولا تعرف متى تخرج منها.. كيف تشعر؟ فما بالك إذا كانت تلك الزنزانة حية، بطن كائن التقمك في جوفه وغاص بك في أعماق لا تعرف نهايتها؟! أي ابتلاء هذا؟! لكن سيدنا يونس، عليه السلام، كان لديه رصيدٌ من الإيمان جعله يثبت وسط هذا كله، وبدلًا من الانهيار إذا به يذكر الله، إلى أن رُفع عنه البلاء!
قلب الإنسان شديد التقلُّب، قلب الإنسان تصيبه أحاسيسُ مضطربة كثيرة، ينتابه القلق كثيرًا، والحزن أحيانًا، والتشتُّت مِرارًا، والخوف ـ المبرر أحيانًا والوهمي أحيانًا أخرى ـ إنها أحاسيسُ كثيرة مضطربة ومزلزلة، ولا دواء لها سوى ذِكْر الله كثيرًا.
دواء أحزان القلب هو الذِّكْر، يقول الله تعالى: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»[51]، ويقول أيضًا: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»[52].
الذِّكْر هو درعك في وجه تقلُّبات الحياة وصدماتها المختلفة، لا يدرك قيمته في هذا المضمار سوى أولئك الذين وجدوا صبرًا وحكمة تتنزَّل على قلوبهم في مواقف صعبة ما كانوا يتخيَّلون أنفسهم يخوضونها!

## الذِّكْرُ باب الفتوحات والإبداعات

كنت أتوقَّف مستغربًا أمام قوله تعالى: «وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ مِنَّا فَضْلًا يَا جِبَالُ أَوِّبِي مَعَهُ وَالطَّيْرَ وَأَلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ»[53]، الآية تصف حالة روحانية عالية من قوة الذِّكْرِ والتسبيح، جعلت الكون والمخلوقات من جبال وطيور تتناغم وتتفاعل مع تسبيح سيدنا داوود، عليه السلام، لكن ما أثار دهشتي أن الآية خُتمت بقوله تعالى: «وأَلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ».. ما علاقة ذكر سيدنا داوود بتسخير الحديد له؟
عندما تفكَّرتُ في الآية وجدت أنَّ «إلانة» الحديد لسيدنا داوود قد تحوي إشارة إلى أنه، عليه السلام، كان مخترعًا عظيمًا، مهَّد للبشرية تطوير الصناعات الثقيلة بتطويع الحديد، وقد يكون داوود، عليه السلام، من الناحية التاريخية هو أول مكتشف لعمليات تطويع الحديد، لتنطلق بعدها البشرية في آفاق واسعة لإنشاء آلاف الصناعات المعتمدة على اكتشاف أن الحديد قابل للتطويع.

وكانت هذه إضافة كبيرة لنبيٍّ من أنبياء الله لإحداث نقلات حضارية وصناعية كبيرة عبر التاريخ.
لكن يظل السؤال موجودًا: ما علاقة تسبيح سيدنا داوود، عليه السلام، بمسألة «وَأَلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ»؟!
وتساؤلي جاء لأني لاحظتُ أن «وَأَلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ»، تحوي حرف العطف المتمثِّل في «الواو»، ألا يشير هذا بوضوح إلى وجود ارتباط بين تسبيح سيدنا داوود وإلانة الحديد له؟
إنَّها لفتة قرآنية عجيبة؛ فالذِّكْرُ هو عمليةُ تصفيةٍ للروح وتخليص للعقل من الضغوط النفسيَّة المتراكمة بفعل سرعة الحياة اليومية وتعقيدها. فإذا صَفَت الرُّوحُ بالذِّكْرِ وصفا العقل بالفكر فُتحت للإنسان أبواب الإبداع. ولعلَّ هذا هو السر في وجود علاقة دائمة بين مبدعي الأفكار عبر التاريخ، مثل أرسطو وسقراط وأبو حامد الغزالي وآينشتاين، وبين وجود فترات يخلون فيها بذاتهم للتأمُّل والتفكُّر في الكون، أو لممارسة الذِّكْر العميق.
فالذِّكْر ـ كما قلنا سابقًا ـ في العمق هو حالة تأمُّل عميقة، وكثيرٌ من عظماء العالم كان يأتيهم الإلهام في حالات أقرب للتأمُّل، آينشتاين مثلًا كان يقول إن كثيرًا من نظرياته جاءته بينما يتمشَّى في الغابات وبين الأشجار وهو يفكر ويسرح بخياله في الطبيعة وجمالها. وأنت عندما تذكر ـ وستكتشف ذلك بنفسك ـ ستجد مع الوقت إلهامات عجيبة ترِد عليك؛ ذلك أنك بممارسة الذِّكْر مع الفكر ـ التأمُّل والتفكُّر ـ تصفو نفسك وتهدأ أفكارك المشوشة، وتصبح نفسك وعاءً مؤهلًا ليمتلئ بالأفكار الإبداعية.

---

41 سورة الرعد: آية 28.
42 رواه أحمد والطبراني.
43 رواه مسلم.
44 سورة البقرة: آية 198.
45 سورة البقرة: آية 199.
46 سورة البقرة: آية 200.
47 سورة طه: آية 14.
48 سورة الجمعة: آية 10.
49 سورة الأحزاب: آية 35.
50 سورة الصافات: الآيتان 143-144.
51 سورة الرعد: آية 28.
52 سورة الأنفال: آية 45.
53 سورة سبأ: آية 10.

# الفصل السادس: أنواع الذِّكْرِ ومعانيها
## بماذا نذكر الله؟

بعد كل هذه الرحلة التي خضناها معًا، وتعرَّفنا خلالها إلى المعنى الحقيقي للذِّكْرِ وفضله وثوابه وأثره؛ ربما حان الوقت الآن أن نتحدَّث عن تفاصيل الذِّكْر نفسه، بماذا نذكر الله؟ ما الأذكار التي بإمكاننا أن نستخدمها لنذكر الله والتي أوصانا الله ورسوله بها؟

يمكنني تلخيص كل الأذكار في أربع مجموعات رئيسية:

1- الأذكار الأساسية.
2- أذكار الصباح والمساء.
3- الذِّكْر بأسماء الله الحسنى.
4- الصلاة على النبي صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم.

وخلال الصفحات التالية سنتعرَّف إلى تلك الأذكار ونتكلم عنها تفصيليًّا لتفهمها ويصبح بإمكانك أن تتذوَّق معانيها عندما تذكر الله بها، وسيكون المطلوب منك أن تختار لنفسك مجموعة من تلك الأذكار وتجعل منها وردًا ثابتًا لك.

والوِرد هو مجموعة من الأذكار يختارها المرء ـ حسب إحساسه بحاجته إليها ـ ويُلزم نفسه بترديدها بشكل ثابت ويومي، بمعنى آخر هو أشبه ما يكون بهدف محدد أو «Target» يحاول المرء الوصول إليه بشكل يومي وفي وقت معين.

أغلب الصالحين والشيوخ والعلماء والأولياء على مرِّ التاريخ كان لديهم وردهم الثابت، وبعض تلك الأوراد صار تلاميذهم يلزمون أنفسهم بها من بعدهم، باعتبار أن هؤلاء الصالحين وصلوا إلى هذه الدرجة من التقوى والصلاح بترديد هذا الورد، فلعلَّ في استمرار ترديدنا له أن نصل إلى درجة قريبة من درجتهم.

وأهم شخص نردِّد ورده ونستخدمه هو سيدنا وحبيبنا محمد، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، الذي كان بعد كل صلاة يسبِّح الله 33 مرة، ويحمده 33 مرة، ويكبِّره 33 مرة، وصارت سنتنا أن نذكر الله دُبُر كل صلاة بالكيفية نفسها.

## ١ـ الأذكار الأساسية

1. لا إله إلَّا الله.
2. الاستغفار.
3. الباقيات الصالحات (5 أذكار): سبحان الله ـ الحمد لله ـ لا إله إلَّا الله ـ الله أكبر ـ لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ.
4. حسبي الله ونعم الوكيل.
5. لا إله إلَّا أنت سبحانك إِنِّي كُنتُ من الظالمين.

ولكي يتحقَّق الذِّكْر مع الفكر، ولكي تتذوَّق حلاوة الذِّكْر ويُؤثِّر في قلبك وروحك، لا بد أن تعي وتفهم جيدًا معنى كل ذكر من هذه الأذكار، حتى يتمكَّنَ العقل من تأمُّل المعنى الذي يردده اللسان وتذوُّقه.

# لا إله إلَّا الله تذوق حلاوة محبة الله

لا إله إلَّا الله فيها نفي وإثبات، النفي في «لا إله»، والإثبات في «إلا الله».

«لا إله» فيها دلالة على العدم؛ لأنه إذا انتفى وجود الإله يصير الوجود كله عدمًا، و«إلا الله» فيها دلالة على إثبات الوجود بالله؛ فبإمداد الله يكون كل الوجود. فمعنى «لا إله إلَّا الله» أنه لا وجود إلَّا بالله، الكون كله عدم إلَّا بك يا الله، لولا الله لما كنا ولا كان الوجود. فكل شيء من دون الله عدم مطلق، وكل شيء بإمداد الله له وجود وحياة.

وبإمكاننا أن نرى «لا إله إلَّا الله» بأكثر من معنى؛ من تلك المعاني: أن الكون كله من تجليات الله، كل شيء في الكون يهتف: لولا الله لما كُنتُ أنا؛ القمر ـ الشجر ـ النجوم ـ الجبال ـ الطيور ـ الإنسان!

فلا ترى في الكون جماله، لكن ترى في الكون جمال تجليات الله عليه؛ فالكون مرآة تعكس أسماء الله الحسنى، وكل ذرة في الكون عليها ختم «لا إله إلَّا الله».. فقبل أن تسرح بعقلك في صور الكون الكثيرة، ركِّز فكرك وقلبك على الواحد الأحد ترى به كل الوجود.

يقول الله تعالى: «فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ»[54]، فأينما وجَّهت وجهك سترى عظمة الله.. فإن جبين الكون مكتوبٌ عليه: لا إله إلَّا الله!

ومن معاني «لا إله إلَّا الله»: أن الكون ساجد بين يديه سبحانه!

يقول الله تعالى: «أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَنْ يُهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُكْرِمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ»[55]، فلو فهمت معنى «لا إله إلَّا الله» لأشرقت روحُكَ بأنوار التسليم له والتوكُّل عليه.

وصدِّقني، لو أنك عرِفت مقدار «لا إله إلَّا الله»، والثواب العظيم المترتِّب عليها، لما توقَّف لسانك عن التحرُّك بها!

يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «أفضلُ الذِّكْر لَا إِلَهَ إِلَّا الله، وَأفضلُ مَا قُلتُ أنَا والنَّبِيونَ مِنْ قَبْلِي لَا إِلَهَ إِلَّا الله»[56].

أتذكُر كلَّ ما قلناه سابقًا عن فضل الذِّكْر وثوابه وأثره؟ النبي، عليه الصلاة والسلام، يُخبرك الآن أن أفضل الذِّكْر «لا إله إلَّا الله»! أفضل ذكر استخدمه الأنبياء على مر العصور «لا إله إلَّا الله»!

ويقول صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «جدِّدوا إيمانكم، فإن الإيمان يبلى كما يبلى الثوب. قالوا: كيف نجدده يا رسول الله؟ قال: أكثروا من قول: لا إله إلَّا الله»[57].

فإن كُنتَ تشكو عدم ثبات إيمانك، فما عليك سوى أن تقول: «لا إله إلَّا الله» كثيرًا ـ بعد أن أخبرتك في السطور السابقة بمعانيها ـ وبعد أيامٍ ستلمس بنفسك أنَّ إيمانك اختلف عن السابق، وصار أقوى وأكثر ثباتًا!

تابع معي هذه القصة المستقبلية التي يرويها لنا النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، لتدرك عظمة «لا إله إلَّا الله»!

يقول رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «إن رجلًا من أمتي يأتي يوم القيامة، فيُنشر له تسعة وتسعون سجلًّا من السيئات، كل سجل منها مد البصر. يقول له الله: ألك عذر؟ فيقول: لا يا رب!

فيقول له الله: أظلمك كتبتي؟ فيقول: لا يا رب!
فيقول له الله: إن لك عندنا حسنة، وإني لا يُظلم عندي أحد.
فيُخرج له بطاقة فيها «لا إله إلَّا الله». فيقول: يا رب، وما هذه البطاقة مع هذه السجلات؟!
فيقول له الله: إنك لا تُظلم.
فتوضع السجلات في كِفَّة والبطاقة في كِفَّة.
يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: فطاشت السجلات وثقلت البطاقة.. ولا يثقل مع اسم الله شيء»[58].
أتدري ما معنى «فطاشت السجلات وثقلت البطاقة»؟ أي: أن السجلات التي تحوي ذنوب هذا الرجل، والتي قد تكون كالجبال، كانت موضوعة في كِفة من كِفَّتَي الميزان، فلما وُضع ذكره بـ«لا إله إلَّا الله» في الكِفَّة الأخرى، إذا بالكِفَّة تثقل وكأنك رميت فيها طنًّا من الحديد، لدرجة أن السجلات في الكِفَّة الأخرى انتطرت لأعلى وكأنها ريشة أو حمل خفيف!
كلنا نقول: «لا إله إلَّا الله»، لكن لعلَّ هذا الرجل قالها في لحظة صدق مخلصًا من قلبه، فكانت سر نجاته! جرِّب أن تقول: «لا إله إلَّا الله» مخلصًا من كل قلبك، بكل شعورك وإحساسك، لعلَّها تكون هي المنجية! فالذِّكْرُ، يا صديقي، ليس مُجرَّد كلمات يتحرك بها لسانك، بل هو دفقة شعورية تنطلق من قلبك، قد تقول أنت وصديقك «لا إله إلَّا الله» في الوقت نفسه، فتخرج من قلبه بحرقة وبشعورٍ طاغٍ، بينما تقولها أنت فاترة بلا إحساس، فتوزن له كالجبال، بينما لا تكون شيئًا يُذكر في ميزانك!
جاء في الأثر أن موسى، عليه السلام، سأل ربه: يا ربِّ علمني شيئًا أذكرك به كثيرًا. فقال الله له: يا موسى، قُل: «لا إله إلَّا الله».
فقال موسى: يا رب، كل عبادك يقولون هذا!
فقال الله: يا موسى، لو أن السماوات السبع والأرضين السبع في كفة و«لا إله إلَّا الله» في كفة، لثقلت كفة «لا إله إلَّا الله»[59].
أتدري لماذا؟
لأن «لا إله إلَّا الله» هي جوهر الدين، جوهر كل الرسالات التي نزل بها كل الأنبياء، والذِّكْر بـ«لا إله إلَّا الله» يحرق الذنوب ويُميتها في القلب، وتجربة الذاكرين تؤكِّد أن المداومة على ذكر «لا إله إلَّا الله» تُخرج المعصية من القلب. أجل، ذِكرُ «لا إله إلَّا الله» سيُحدِث في قلبك عملية تخلية وتحلية؛ تخلية من كل معصية، وتحلية بكل ما يحبه الله.
«لا إله إلَّا الله» تُوجِد داخلك حنينًا إلى الله، إلى الخالق، ومع تكرار ذكر «لا إله إلَّا الله» ستجد أن إحساس محبة الله بدأ يتحرك في قلبك.
ومع كثرة الذِّكْر بـ«لا إله إلَّا الله» ستظهر تساؤلات جديدة في حياتك، ستبدأ في سؤال نفسك: هل ربي راضٍ عني؟ هل أنا غالٍ على الله؟ هل أنا مِمَّن يحبهم الله؟
سيأخذك الذِّكْرُ إلى آفاق جديدة أكثر عمقًا، تتفتَّح لها أبواب النوار والإشراقات في محبة الله.
بقي أن أقول لك: إن هناك صيغًا أخرى للذِّكرِ بـ«لا إله إلَّا الله»، من ذلك مثلًا: «لا إله إلَّا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير».
وفي ثواب الذِّكرِ بهذه الصيغة يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، فيما يرويه عنه أبو أيوب الأنصاري: «من قال لا إله إلَّا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء

قدير، عشر مرات؛ كان كمن أعتق أربع أنفس من ولد إسماعيل»[60].
هل ترى حجم الثواب؟ أن تذكر الله بهذا الذِّكْر عشر مرات فقط تعدل أن تحرر أربعة أشخاص كرام من الأسر والعبودية!
بل أكثر من هذا، يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، في الحديث الذي يرويه عنه أبو هريرة، رضي الله عنه: «من قال لا إله إلَّا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، في يوم مائة مرة؛ كانت له عدل عشر رقاب، وكُتبت له مائة حسنة، ومُحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزًا من الشيطان يومه ذلك حتى يُمسي، ولم يأتِ أحدٌ بأفضل مِمَّا جاء به، إلَّا أحد عمل أكثر من ذلك»[61].
ما هذا كله؟ وكأنَّ الله يودُّ أن يعطينا ويكرمنا، ويمنحنا من العطايا ما يفوق كل تصوُّر! أن تذكر الله بهذا الذِّكْر مائة مرة؛ تحصل على ثواب إعتاق عشر رقاب، وليس هذا فقط، بل تحصل أيضًا على مائة حسنة ويغفر لك اللهُ مائة سيئة، وليس هذا فقط؛ تكون محصنًا من الشيطان لنصف يوم! أتدري متى تكون محصنًا من الشيطان؟ لا أعرف وقتًا يحصل فيه هذا سوى في شهر رمضان! فأنت إذا ذكرت الله بهذا الذِّكْر تكون محصنًا من وسوسة الشيطان وكأنَّك في رمضان! وتكون في يومك هذا أفضل الناس عملًا وثوابًا، لا يسبقك سوى مَن ذكر الله أكثر منك!
بعد هذا كله، أما زلتَ حتى الآن صامتًا لا تذكر الله بـ«لا إله إلَّا الله»؟ ابدأ الآن وحرِّك لسانك وقلبك بها!

## كيف ستذكر الله بـ«لا إله إلَّا الله»؟

لسانك يقول: «لا إله إلَّا الله»، وعقلك يتذكَّر عظمة الله وملكه، ويستجيب قلبك فيتفاعل ويقول: «أحبك يا رب»!

## مُناجاة

لا إله إلَّا الله مالك الملك..
لا إله إلَّا الله العزيز الحكيم..
لا إله إلَّا الله الحي القيوم..
لا إله إلَّا الله يحيي ويميت..
لا إله إلَّا الله الرحمن الرحيم..
لا إله إلَّا الله مالك يوم الدين..
لا إله إلَّا الله، إياك نعبد وإياك نستعين..
لا إله إلَّا الله، اهدنا الصراط المستقيم..

* * *

لا إله إلَّا الله القريب المجيب..
لا إله إلَّا الله الرزاق الكريم..
لا إله إلَّا الله ذو الجلال والإكرام..

* * *

لا إله إلَّا الله، تحيي القلوب..

لا إله إلّا الله، تحرق الذنوب..
لا إله إلّا الله، أمان الخائفين..
لا إله إلّا الله، سكون المفكرين..
لا إله إلّا الله، تسبيح المحبين..
لا إله إلّا الله، عليها نحيا وعليها نموت..

* * *

لا إله إلَّا الله، تواضع كل شيء لعظمته..
لا إله إلَّا الله، ذلّ كل شيء لعزته..
لا إله إلَّا الله، خضع كل شيء لقدرته..

* * *

لا إله إلَّا الله مالك الملك خالق كل شيء..
لا إله إلَّا الله موجد كل شيء..
لا إله إلَّا الله، لولاه ما كنا.. فلا وجود إلَّا بالله..
لا إله إلَّا الله، أرواحنا هبة منه..
لا إله إلَّا الله، الكون يسبح بحمده..
لا إله إلَّا الله، يسجد له من في السماوات والأرض.. فلا وجود إلَّا بالله..

* * *

لا إله إلَّا الله الذي أطعمنا وسقانا..
لا إله إلَّا الله، رزقنا وأحيانا..
لا إله إلَّا الله الذي خلقنا وسوَّانا..
لا إله إلَّا الله، أكرمنا وهدانا..
لا إله إلَّا الله، حتى أملأ قلبي بحبه..
لا إله إلَّا الله، حتى نقول نحبك يا الله..

## أستغفِرُ الله تذوَّق صدق العودة إلى الله

إذا سألتَ أي شخص عن معنى «أستغفِرُ الله»، ففي الغالب سيجيبك أن معناها: سامحني يا رب.
لكن الاستغفار له معانٍ أعمق، تحتاج إلى مزيد من التأمُّل والفهم.
الاستغفار أشبه بعملية مراجعة وجرد شامل (scane) لمواقع الخطأ في حياتك.. كأنَّك تفتش مع كل استغفار وتقول: أين الخلل؟ فهو مراجعة مستمرَّة لأخطاء حياتك، عملية تقويم مستمر لتصحيح المسار.. وبالتالي فالاستغفار ليس معنًى روحانيًّا دينيًّا فقط، بل هو معنى ضروري لتصحيح مسار الإنسان في الحياة لمزيدٍ من النجاح والإنجاز وتطوير الأداء.
فإذا كان هذا معنى الاستغفار، فمِمَّ نستغفر؟
أي شخص سيجيبك ويقول: نستغفر اللهَ من الذنوب والمعاصي. وهذا بالطبع صحيح، لكن الإجابة هكذا ستكون ناقصة؛ فالاستغفار ليس فقط من الذنوب والمعاصي ولكن من كل ما شغلنا عن معرفة الله ومحبته، وهو الخالق العظيم!
وليس هذا فقط!
المفروض أن نستغفر الله كذلك لنعمٍ أنعم بها علينا ونسينا أن نشكره عليها، وهو القائل: «وَمَا بِكُمْ

مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ»([62]).
نستغفر الله أيضًا على التقصير في حقه، يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «إنه ليغان على قلبي - أي: أشعر بالهم في قلبي خوفًا من التقصير في حق الله! - فأستغفرُ الله وأتوب إليه في اليوم مائة مرة»([63])!
فإذا كان الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم - وهو مَن هو - يستغفر الله في اليوم 100 مرة، فكيف بنا نحن المساكين؟!
كيف إذًا نستغفر من كل هذه الأمور؟ كثيرون يعتقدون أن مُجرَّد ترديد «أستغفِرُ الله» هو فقط الاستغفار، وهذا امتدادٌ للفهم الخاطئ للذكر، الذي حاولنا تصحيحه معًا في الفصل الأول من هذا الكتاب؛ فالاستغفار بهذه الطريقة - كما يقول بعض العلماء - قد يحتاج في حد ذاته إلى استغفار!
الاستغفار يكون بأن تستغفر من كل قلبك بصدق، تستغفر الله قلبًا ولسانًا، قولًا وفعلًا، صدقًا ويقينًا!
استغفِرِ الله على الذنوب والمعاصي، كبيرها وصغيرها، عظيمها وحقيرها، أولها وآخرها، علانيتها وسرها، ما علمتَ منها وما لم تعلم.
ولو أنك قرأت معي ثواب الاستغفار، لالتزمت به ليل نهار، وجعلته شغلك الشاغل!
يقول الله تعالى: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا»([64]).
هل لاحظتَ تركيبة الآية؟ استغفِرِ الله أولًا لأنه هو الغفار، استغفِرْهُ لأنه يستحق أن تتوب وتعود إليه، واعبده لأنه يستحق العبادة؛ فهذا هو السبب الأول والدافع للاستغفار: «إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا»، أنت تُذنب طوال الوقت، ومن سيغفر لك سوى الله؟ من يستحق أن تستغفره سوى الله؟
ثم بعد ذلك تأتي الوعود العظيمة لمن يستغفر..
الرزق الواسع والعطاء غير المحدود، «يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا»، المقصود هنا ليس المطر فقط، بل كل أنواع الرزق التي تتمناها وتشتهيها وتسعى إليها، خصوصًا الرزق المعنوي، من بركة ورضا وراحة بال وتيسير. ثم وعد رباني آخر لمن يستغفر بالرزق المادي، سواء الأموال أو الذرية «ويُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وبَنِينَ»، وأخيرًا: وعد رباني ثالث لمن يستغفر بالجنة «ويَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ ويَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا»، وهي غاية الغايات ومنتهى المنى في كل شيء!
يقول النبي ﷺ: «مَنْ لزِمَ الِاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، ومِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، ورزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ»([65]).
هنا، نحن لا نتحدث عن الرزق الواسع فقط، بل عن مددٍ من الله يؤازرك في كل مواقف حياتك الصعبة، مهما أصابك من ضيق أو هم سيدبِّر لك اللهُ المخرجَ والفرجَ إذا كُنتَ مداومًا على الاستغفار.
ويقول النبي ﷺ: «يا أيها الناس، توبوا إلى الله، فإني أستغفِرُ الله وأتوب إليه في اليوم مائة مرة»([66]).
كان النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يكرِّر هذا المعنى أكثر من مرة، وكأنَّه يود أن يقول لنا ألَّا نغتر بأنفسنا ونعتقد أننا لسنا بحاجة إلى التوبة والاستغفار؛ فحتى هو، وهو رسول الله، وقد ضمن الجنة، وضمن قبلها حبَّ الله وتقريبه له؛ يستغفر الله، فما بالك بنا نحن، ونحن نفعل ما نفعل؟!

أتدري ماذا يفعل الاستغفارُ في قلبك؟
كل استغفار يمحو ذنبًا أو يزيل معصية أو يجدِّد توبة، ومع دوام الاستغفار تصبح صحيفتك أولًا بأول بيضاءَ نقيةً من الذنوب، وكأنك تقوم بعمل «refresh» لنفسك طوال الوقت.
الاستغفارُ، يا صديقي، بابُ التوبة، انوِ وأنت تستغفر أن تتوب إلى الله ولو من ذنب واحد فقط؛ ففي لحظة توبتك تلك يفرح الله بك، يقول سبحانه وتعالى: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»[67]؛ لأن الاستغفار هو تطهيرٌ للروح من الذنوب. ويقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «للهُ أشدُّ فرحًا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرضٍ فلَاة، فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه، فأتى شجرةً فاضطجَعَ في ظلها قد أيس من راحلته، فبينا هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده، فأخذ بِخِطامها، ثمّ قال مِن شدَّةِ الفرح: اللهم أنت عبدي وأنا ربُّك، أخطأ من شِدَّةِ الفَرح.. فالله أفرح بتوبة أحدكم من ذلك الرجل»[68].
دائمًا عندما أقرأ هذا الحديث أشعر بخشوع وفرح، ألهذه الدرجة نحن مُهِمُّون عند الله ليفرح بنا هكذا؟ أتتخيل؟ الله يفرح بعودتنا وتوبتنا إليه فرحةَ أحدنا إذا كان تائهًا في الصحراء وقد أيقن بنهايته، ثم يُنقَذُ في اللحظة الأخيرة، فأي فرحة؟ وأي سعادة؟ الله يفرح بنا مثل تلك الفرحة.. فماذا تنتظر لتعود إلى الله فيفرح بك؟

## كيف ستستغفر الله؟

لسانك يقول: «أستغفِرُ الله، أستغفِرُ الله»، وعقلك يتذكَّر التقصير في حق الله، فقلبك يتأثر ويقول: «سامحني يا رب».

## مُناجاة

أستغفِرُ اللهَ من كل ما مضى وفات..
أستغفِرُ اللهَ من الذنوب والآثام..
أستغفِرُ اللهَ من كل تقصيرٍ في حق الله..
أستغفِرُ اللهَ إنَّه كان غفارًا..
أستغفِرُ اللهَ غافرَ الذنب وقابلَ التوب..
أستغفِرُ اللهَ لنعم لم نشكره عليها..
أستغفِرُ اللهَ الذي يمحو كل الذنوب..
أستغفِرُ اللهَ الذي يستر كل العيوب..
أستغفِرُ اللهَ الذي يبدِّل سيئاتنا حسنات..

* * *

أستغفِرُ اللهَ، يجعل لنا من كل ضيق مخرجًا..
أستغفِرُ اللهَ، يجعل لنا من كل همٍّ فرجًا..
أستغفِرُ اللهَ، يرزقنا بها الله من حيث لا نحتسب..

* * *

أستغفِرُ اللهَ حتى يرضى..
أستغفِرُ اللهَ حتى يعفو..

أستغفِرُ اللهَ حتى يسامح..
أستغفِرُ اللهَ حتى يبدِّل سيئاتي حسنات..
أستغفِرُ اللهَ من الذنوب كلها..
أستغفِرُ اللهَ من الذنوب كبيرها وصغيرها..
أستغفِرُ اللهَ من الذنوب علانيتها وسرها..

* * *

أستغفِرُ اللهَ توقيرًا لله..
أستغفِرُ اللهَ تعظيمًا لله..
أستغفِرُ اللهَ حق قدر الله..
أستغفِرُ اللهَ حياءً من الله..
أستغفِرُ اللهَ محبةً لله..
أستغفِرُ اللهَ أملًا في رحمة لله..

* * *

أستغفِرُ اللهَ قلبًا ولسانًا..
أستغفِرُ اللهَ قولًا وفعلًا..
أستغفِرُ اللهَ صدقًا ويقينًا..

## سُبحانَ اللهِ تذوَّق جمال الكون مع التسبيح

«سُبحانَ اللهِ» هي الصيغة التي اختارها الله لعباده ليقدسوه بها ويوقروه ويقدروه، فهذه الصيغة ـ سُبحانَ اللهِ ـ تعني إقرارك بأن الله هو الكاملُ في كل شيء، المنزَّه عن كل نقصٍ أو عيب.

يقول الله تعالى: «وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّماوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ»(69).

فاللهُ ليس كمثله شيء؛ فهو جامع لكل أوصاف الكمال والجلال والجمال، و«سُبحانَ اللهِ» هي تعبيرٌ عن إحساسك بكمال الله وجلاله وجماله، وكأنك تقول: ما أروعك، ما أعظمك، ما أجملك، ما أكملك!

والله، سبحانه وتعالى، يكافئك على تسبيحك له مكافآت عظيمة؛ فعَنْ مُصْعَبِ بْنِ سَعْدٍ بن أبي وَقَّاص، قال: حَدَّثَنِي أَبِي، قَالَ: «كُنَّا عِنْدَ رسُولِ الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، فَقَالَ: أَيَعْجِزُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَكْسِبَ كُلّ يَوْمٍ أَلْفَ حَسَنَةٍ؟ فَسَأَلَهُ سَائِلٌ مِنْ جُلسَائِهِ: كَيْفَ يَكْسِبُ أَحَدُنَا أَلْفَ حَسَنَةٍ؟ قَالَ: يُسَبِّحُ مِائَةَ تَسْبِيحَةٍ، فَيُكْتَبُ لَهُ أَلْفُ حَسَنَةٍ، أَوْ يُحَطُّ عَنْهُ أَلْفُ خَطِيئَةٍ»(70).

وبالإضافة إلى هذا الثواب، فالتسبيح يرفع الكرب والبلاء؛ لقول الله تعالى: «فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ۝ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ»(71).

وإن كُنتَ تعتقد أن الله بحاجة إلى تسبيحك فعليك أن تراجع نفسك! فكل شيء في هذا الكون، حيًّا أو جمادًا، يسبح الله! «سُبحانَ اللهِ» ذِكْرٌ تعجُّ به السماء، يملأ الكون، يقول الله سبحانه وتعالى: «وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ»(72).

الكون كله يسبّح بلا توقف، كل تسبيحة تُولِّد حركةً تنسجم مع حركة التسبيح الكونية «وَإِنْ مِنْ

شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ»، فالتسبيح جاء من كلمة «سبَّح»، أي: الحركة المستمرة.

اسمع صوت موج البحر: يسبح بحمد الله، اسمع صوت الرعد في السماء: «ويُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ»[73].

السحاب يسبِّح، حبات الرمال تسبِّح، قطرات الأمطار تسبِّح، الطيور في السماء والحيتان في قاع البحار تسبِّح.

«أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُسَبِّحُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرُ صَافَّاتٍ كُلٌّ قَدْ عَلِمَ صَلَاتَهُ وَتَسْبِيحَهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ»[74].

إنها مُظاهرة تسبيح كونية تشارك فيها جميع مخلوقات الله، تجعل الكون يبدو كأنه مسجد كبير عابد خاشع لله، والإنسان عندما يحافظ على التسبيح فهو في الحقيقة إنما يتناغم مع الكون في سيمفونية تواصُل رائع تُشعر الإنسان بالطمأنينة والسكينة؛ فالفرق كبيرٌ بين أن تسير في اتجاه الكون نفسه وأن تسير عكس الاتجاه.

والتسبيح لا يقتصر فقط على صيغة «سُبحانَ اللهِ»؛ ففي أحاديث النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، نجد صيغًا أخرى، يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن: سُبحانَ اللهِ وبحمده، سُبحانَ اللهِ العظيم»[75]. ويقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، أيضًا: «من قال سُبحانَ اللهِ وبحمده مائةَ مَرَّةٍ، غُفرت خطاياه وإن كانت مثلَ زَبَدِ البحر»[76].

وعن أبي ذر الغِفاري أن رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، قال له: «ألا أخبرك بأحب الكلام إلى الله؟ قلت: يا رسول الله، أخبرني بأحب الكلام إلى الله. فقال: إن أحبَّ الكلامِ إلى الله سُبحانَ اللهِ وبحمده»[77].

ويقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، أيضًا: «من قال حين يصبح وحين يمسي: سُبحانَ اللهِ وبحمده مائةَ مَرَّةٍ لم يأتِ أحدٌ يوم القيامة بأفضل مِمَّا جاء به إلَّا أحد قال مثل ما قال أو زاد عليه»[78].

فيُمكنك أن تسبِّح الله بـ«سُبحانَ اللهِ»، أو «سُبحانَ اللهِ العظيمِ» أو «سُبحانَ اللهِ وبحمدِهِ».. فإن سبَّحت بـ«سُبحانَ اللهِ» مائة مرة استشعر حلاوة حصولك على ألف حسنة أو غفران ألف خطيئة من خطاياك، وإن سبَّحت اللهَ بـ«سُبحانَ اللهِ وبحمدِهِ» مائة مرة، فيقينًا أنت الآن قد غُفرت خطاياك مهما كان حجمها.. أيُّ جمالٍ هذا؟!

## كيف ستسبِّح الله؟

لسانك يقول: «سُبحانَ اللهِ، سُبحانَ اللهِ»، وعقلك يرى شريطًا من الصور لكمال الله وعظمته وجلاله، فقلبك يقول: «ما أعظمك، ما أجملك، ما أكملك»!

## مُناجاة

سُبحانَ اللهِ الخالقِ العظيمِ..

سُبحانَ اللهِ مبدعِ كلِّ جميل..

سُبحانَ اللهِ، جميلٌ يحب الجمال..

سُبحانَ اللهِ، تسبح له الطيور والأشجار..

سُبحانَ اللهِ، يشهد بها كل منظر جميل..
سُبحانَ اللهِ ذي الجلال والإكرام..

* * *

سُبحانَ اللهِ عدد قطرات الأمطار..
سُبحانَ اللهِ عدد ورق الأشجار..
سُبحانَ اللهِ عدد ما أشرق عليه النهار..
سُبحانَ اللهِ، يعلم السر وأخفى..
سُبحانَ اللهِ الذي لا ينام ولا ينسى..

* * *

سُبحانَ اللهِ، يسبِّح له مَن في الأرض والسماء..
سُبحانَ اللهِ عدد حبات الرمال..
سُبحانَ اللهِ، يشهد بها القمر والسحاب..
سُبحانَ اللهِ، تسبيح الملائكة..
سُبحانَ اللهِ، يسبِّح الرعد بحمده والملائكة من خيفته..

## الحمدُ للهِ تذوَّقْ حلاوة الامتنان والرضا

إذا ساعدك أحدُهم أو قدَّم لك خدمة، تقول له: «شكرًا». تقولها مدفوعًا بالامتنان لما فعله، أو على الأقل من باب حُسن الخلق.. فما بالك بمن يُغرقك بعطاياه ليل نهار، ولا يدخل صدرك نَفَس أو يخرج منه إلَّا بفضله ونعمته، ألا يستحق شكرك؟

و«شكرًا لك» تختلف عن «الشكر لك»؛ فالأولى تعني: «شيء من الشكر لك»، أما الثانية فمع إضافة «أل التعريف» لها صارت مُعرَّفة، أي: «كل الشكر لك». ومع ذلك فالحمد أوسع وأعمق من الشكر، الشكر عملية امتنان على عطاء جميل حصلتَ عليه مرة أو مرتين، أما الحمدُ فهو شعور عميق متغلغل في أعماق النفس بالامتنان لنعم كثيرة مستمرة.

لذلك نحن نُعبِّر عن امتناننا لله، سبحانه وتعالى، بكلمة «الحمد» مقرونةً بالألف واللام؛ لأن كل الشكر وكل الامتنان وكل الحمدِ للهِ، سبحانه وتعالى، على نعمه وعطاياه التي لا تُعد ولا تُحصى؛ فهو الحميد المستحق للحمد الدائم لنعمه وجلاله وعظمته؛ ولذلك فأول آية في كتاب الله هي «الحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ».

أكثر مَن كان يدرك قدر نعم الله هو النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؛ لذلك نجده يدعو الله فيقول: «الحمدُ للهِ ملء السماوات وملء الأرض وملء ما بينهما من شيء بعد.. أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد، وكلنا لك عبد.. لا أحصي ثناءً عليك، أنت كما أثنيت على نفسك»[79].

وكان دعاء النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، كل ليلة قبل قيام الليل: «اللهمَّ لكَ الحمدُ أنتَ ربُّ السماواتِ والأرضِ ومَن فيهنَّ، ولكَ الحمدُ أنتَ قيُّومُ السماواتِ والأرضِ ومَن فيهنَّ، ولكَ الحمدُ أنتَ نور السماواتِ والأرضِ ومَن فيهنَّ»[80].

إن لم يكُن الحمدُ متغلغلًا في أعماق نفسك، وإن لم يلهج لسانك بالثناء على الله، عز وجل، فأنت لستَ حامدًا بحق لله؛ لأنك تقرأ الفاتحة في اليوم حوالي ثلاثين مرة، وفي كل مرة تقول: الحمدُ للهِ رَبِّ العالمين، الحمدُ للهِ رَبِّ العالمين.

بدايةً من اليوم، كلما قرأتَ الفاتحة، في صلاتك أو في غيرها؛ تذكَّر نعم الله عليك، وانطق «الحمدُ للهِ ربِّ العالمين» وأنت تستشعر معناها، وأنت ترى نعم الله عليك وتشعر بالامتنان له عليها.
لا بُدَّ أن تنتبه هنا إلى أن حمدَ اللهِ يمكن أن يندرج تحت ثلاثة أنواع؛ النوع الأول: أن تحمده على النعم المادية، مثل: المال والصحة والأولاد، وغيرها.. وتلك النعم هي أكثر نعم يدركها الجميع ويلاحظونها، ويسعون وراءها.
النوع الثاني: أن تحمده على النعم الروحانية، كالإيمان والهداية وحلاوة القرب منه والسلام النفسي وراحة البال.. وتلك النعم قليلٌ مَن ينتبه لها.
أما النوع الثالث، وهذا النوع لا يصل إليه إلَّا الخاصة، أن تحمد اللهَ لأنه يستحق الحمد؛ لأنه أهل لذلك، فمن يستحق أن تحمده سواه وهو خالق كل شيء؟ يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك».
لكن الله الكريم لن يتركك تمدحه دون أن يكافئك على ذلك، تخيَّل هذا! أن يمنحك أحدهم عطاءً، فإذا شكرته كافأك لأنك شكرته! أي كرم؟! وأي عطاء؟!

«الحمدُ للهِ»، يا صديقي، بابُ زيادة عطاء الله، يقول الله تعالى: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»[81].
المعادلة هنا في غاية البساطة: سأعطيك، فإذا شكرت، سأزيدك في العطاء!
وإذا استمررتَ في الشكر، تستمر زيادة العطاء، في دائرة لن تنتهي حتى تنتهي أنت من شكرك وتتوقف عنه!
هذا ما فهمه علي بن أبي طالب، رضي الله عنه؛ إذ يقول: «إنَّ النعمةَ موصولةٌ بالشكر، والشكر متعلق بالمزيد، ولن ينقطع المزيد من الله حتى ينقطع الشكر من العبد»[82]. إنها حلقات لا متناهية من العطاء الرباني للشاكرين.
وعن أبي مالكٍ، الحارث بن عاصم الأشعري، رضي الله عنه، قال: قال رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «الطَّهور شطر الإيمان، والحمدُ للهِ تملأ الميزان، وسُبحانَ اللهِ والحمدُ للهِ تملآنِ ـ أو تملأُ ـ ما بين السماء والأرض»[83].
«الحمدُ للهِ» تملأُ الميزان يوم القيامة؛ بمعنى أنها تجعله ثقيلًا راجحًا، وكأنَّ النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يريد أن يقول لنا إن «الحمد للهِ» ثقيلة عظيمة القيمة، فمن أراد أن يرجح ميزان حسناته فعليه بحمد الله.
يقول الله تعالى: «دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»[84].
فالحمدُ للهِ هي دعاء أهل الجنة، الذين يظلون يحمدون الله ويشكرونه، حتى بعد دخولهم الجنة واستقرارهم فيها!
يا صديقي، إنَّ أكبرَ دليلٍ على رضاك عن الله هو أن تخرج كلمة «الحمد للهِ» من أعماق قلبك شكرًا وامتنانًا.. كل مرة تقول فيها «الحمدُ للهِ»، اجعل شريط صور لنعم الله عليك يمر أمام عينيك، وتذكَّر نعمةً من نعمه عليك مع كل مرة تقول فيها «الحمدُ للهِ». إنه تدريب رائع يجعلك تعيش عمرك كله بنفسيَّة مشرقة راضية.. نفسيَّة الامتنان لله!
واعلم أن أقصر طريق لرضا الله عنك أن تحمده.. ارضَ عنه ليرضى عنك، احمده ليرضى لا

ليُعطي، فإنه إذا رضي أدهشك بعطائه!

احمد الله الآن من كل قلبك، احمده على نعمه المادية، احمده على نعمه الروحانية، احمده ليرضى عنك، ولأنه يستحق الحمد!

## كيف ستحمد الله؟

لسانك يقول: «الحمدُ للهِ، الحمدُ للهِ»، وعقلك يرى شريط صور لنعم الله عليك في كل حياتك، فقلبك ينفعل ويقول: «أشكرك يا رب».

## مُناجاة

الحمدُ للهِ بالإيمان..
الحمدُ للهِ تملأُ الرُّوح بالامتنان..
الحمدُ للهِ تملأُ الميزان..
الحمدُ للهِ ملء السماوات وملء الأرض وملء ما بينهما..
الحمدُ للهِ أهل الثناء والمجد..

* * *

الحمدُ للهِ لسانًا وقلبًا..
الحمدُ للهِ صدقًا ويقينًا..
الحمدُ للهِ قولًا وعملًا..
الحمدُ للهِ شكرًا وامتنانًا..

* * *

الحمدُ للهِ، فما بنا من نعمة فمن الله..
الحمدُ للهِ على كل نعمة وعافية ورزق..
الحمدُ للهِ بسطت أرزاقنا..

* * *

الحمدُ للهِ، أنت ملك السماوات والأرض ومَن فيهن..
الحمدُ للهِ، أنت نور السماوات والأرض ومَن فيهن..
الحمدُ للهِ، أنت قيوم السماوات والأرض ومَن فيهن..
الحمدُ للهِ، أنت الحق ووعدك حق ولقاؤك حق..

* * *

الحمدُ للهِ على نعمة الستر، على نعمة العلم، على نعمة الأهل..
الحمدُ للهِ على صحتنا، على أرزاقنا، على بيوتنا، على أولادنا، على آبائنا وأمهاتنا..

* * *

الحمدُ للهِ أنك أنت ربنا، الحمدُ للهِ أنك أنت خالقنا، الحمدُ للهِ أننا ليس لنا ربٌّ سواك..
الحمدُ للهِ رب العالمين..
الحمدُ للهِ الرحمن الرحيم، الرزَّاق الكريم، السميع المجيب، الحنان المنان، الودود الحليم..

* * *

الحمدُ للهِ، بسطت أرزاقنا..
الحمدُ للهِ، من كل ما سألناك أعطيتنا..

الحمدُ للهِ فاطر السماوات والأرض..
الحمدُ للهِ الذي أنزل على عبده الكتاب..
الحمدُ للهِ نور السماوات والأرض..

* * *

الحمدُ للهِ، الحمدُ للهِ، الحمدُ للهِ.. يا ربِّ لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك..
الحمدُ للهِ، لا نحصي ثناءً عليك، أنت كما أثنيت على نفسك..
الحمدُ للهِ من كل قلوبنا..
الحمدُ للهِ تُرضي أرواحنا، الحمدُ للهِ تُسعد حياتنا، الحمدُ للهِ تُزيل همومنا..
الحمدُ للهِ تُنير قبورنا..
الحمدُ للهِ تملأ ميزاننا..
الحمدُ للهِ ندخل بها جنة ربنا..
الحمدُ للهِ كما يحب ربنا ويرضى..

## اللهُ أكبرُ أنت أقوى مع التكبير

في كل حركة نقوم بها في الصلاة نقول: «اللهُ أكبرُ»، في بداية الأذان نقول: «اللهُ أكبرُ»، في أيام العيد نقول: «اللهُ أكبرُ»؛ وكأننا نذكِّر أنفسنا أن اللهَ أكبرُ من أي شيء، أكبرُ من كل مخاوفنا، أكبرُ من كل ما يشغل بالنا، أكبرُ من كل ما نتمناه، أكبرُ من كل شهواتنا.
اللهُ، يا صديقي، أكبرُ من الدنيا وما فيها، أكبرُ من همومك وأحزانك، أكبرُ من آلامك وأوجاعك، اللهُ أكبرُ مِمَّن ظلمك وآذاك، أكبرُ من كل تعقيدات الحياة، أكبرُ من أي ظلام قد تواجهه في حياتك.

هذا المعنى يؤكِّده الله، سبحانه وتعالى؛ إذ يقول: «وَكَبِّرْهُ تَكْبِيرًا»[85]، اجعل «الله أكبر» هي الأعظم في قلبك وفي حياتك.
اسأل نفسك: هل في حياتي أحدٌ أكبرُ من الله؟ أغلبنا هناك بالفعل في حياتهم مَن هو أكبر من الله، أشخاص أو أشياء أو معانٍ أعز علينا من الله.. أليس هذا شيئًا مُحزنًا وضياعًا لأولوياتنا؟
لكن ذكرَ «الله أكبر» كفيلٌ بعلاج ذلك، كفيلٌ بجعل الله هو الأكبر في حياتنا!

يقول الله تعالى: «يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ۝ قُمْ فَأَنْذِرْ ۝ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ»[86].
كبِّر اللهَ في قلبك، كبِّر اللهَ في حياتك، كبِّر اللهَ في حياة كل مَن حولك مِن الناس.

## كيف ستكبِّر الله؟

لسانك يقول: «اللهُ أكبرُ، اللهُ أكبرُ»، وعقلك يرى شريطًا من الصور لعظمة الله في الكون، فقلبك يتأثر ويقول: «أنا أقوى بالله، الله أعظم من الدنيا ومن كل همومي ومشكلاتي».

## مُناجاة

اللهُ أكبرُ كما قال ربُّنا: وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ..
اللهُ أكبرُ فكبِّره تكبيرًا..
اللهُ أكبرُ نوقِّره توقيرًا..
اللهُ أكبرُ نعظِّمه تعظيمًا..
اللهُ أكبرُ ندخل بها كل صلاة..

اللهُ أكبرُ نبدأ بها الحياة..
اللهُ أكبرُ قولًا وفعلًا..
اللهُ أكبرُ لسانًا وقلبًا..
اللهُ أكبرُ صدقًا ويقينًا..

* * *

اللهُ أكبرُ من الدنيا وما فيها..
اللهُ أكبرُ من المخاوف والآلام..
اللهُ أكبرُ مِمَّن ظلمنا..
اللهُ أكبرُ مِمَّن آذانا..
اللهُ أكبرُ مِمَّا أخافنا..
اللهُ أكبرُ من أمراضنا..

* * *

اللهُ أكبرُ من كل ما عجزنا عنه..
اللهُ أكبرُ، يجعل كل صعب سهلًا..
اللهُ أكبرُ، يجعل مع كل عسر يسرًا..
اللهُ أكبرُ، يجعل مع كل ضيق مخرجًا..
اللهُ أكبرُ، يجعل مع كل هم فرجًا..
اللهُ أكبرُ، يرزقنا من حيث لا نحتسب..

## لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تذوَّق السكينة والطمأنينة في التسليم لله

الكون كله يتحرَّك بأمر الله؛ فلا فاعل في الكون إلَّا الله، ولا يكون في ملك الله إلَّا ما يريد الله. وهذا هو معنى «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ».

فلا حول عن الشر ولا قوة على الخير إلَّا باللَّهِ، لا حول عن المعصية ولا قوة على الطاعة إلَّا باللَّهِ، لا حول عن المعوقات ولا قوة على النجاحات إلَّا باللَّهِ، لا حول عن كل ما يؤذيك ولا قوة على كل ما ينجيك إلَّا باللَّهِ.

كلما ضاقت عليك الدنيا، وكلما شعرت بالهم والإحباط، وكلما شعرت بعجزك؛ تذكَّرْ أنه لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ، اخرج من إحباطك وعجزك إلى حول الله وقوته.

يا صديقي، اذهب إلى الله بأوصافك يمدك بأوصافه، اذهب إلى الله بفقرك يمدك بغناه، اذهب إليه بضعفك يمدك بقوته، اذهب إليه بعجزك يمدك بحوله وقوته!

أرِح نفسك بـ«لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»!

عَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيّ، رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ لي رسُولُ الله ﷺ: «يَا عبدَ اللهِ بن قَيْسٍ، ألا أَدُلُّكَ عَلى كَنْزٍ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ؟ لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»([87]).

فـ«لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» هي كنزٌ من كنوز الجنة، أنت معك الآن كنز من كنوز الجنة، فماذا أنت فاعلٌ به؟

وعن أبي هريرة، رضي الله عنه، قال: قال النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ دواءٌ من تسعةٍ وتسعينَ داءً، أيسرُها الهمُّ»([88]).

جرِّب إذا أهمك أي شيء، أو شعرت بصدرك ضيِّقًا أو ملأك الألم بسبب أي شيء.. جرِّب أن تردِّد: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» وأنت تتفكَّر في معناها، وانظر كيف سيصبح شعورك بعد دقائق قليلة!
«لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» ليس مُجرَّد ذكر تقوله بلسانك، «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» طريقة حياة تعيشها، «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» طريقة تعامُل مع أحداث الحياة، رؤية جديدة ترى الحياة من خلالها؛ لذلك فإن هدف ترديد ذكر «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» أن يمتلئ قلبك طوال اليوم بأن الحول والقوة في الحياة وفي الكون كله بيد الله وحده، فيكون هدفُ الذِّكْر هو نداء لعقلك وقلبك: اخرج من حولك وقوتك إلى حول الله وقوته!
معادلات الدنيا صعبة، أكبر من حجمك، أكبر من قدرتك، لا تحاول حلها وحدك، أدخِل ربَّك، مالك الملك، القوي العزيز، في المعادلة، لا تكُن وحدك، عِشْ بحول الله وقوته.
«لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ» دعمٌ إلهي، سندٌ ربَّاني، يفتح لك أبواب النجاح. ابذل كل جهدك ثم اخرج من حولك وقوتك إلى حول الله وقوته.

## كيف ستذكر الله بـ«لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»؟

لسانك يقول: «لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ»، فعقلك يدرك أنه لا يقدر على فعل شيء إلَّا بحول الله وقوته، وقلبك يتأثر ويقول: «سلَّمتُ أمري لك يا رب، وعليك توكلت».

## مُناجاة

لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ..
لا حولَ لنا ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ..
لا حولَ لنا ولا قُوَّةَ لنا إلَّا باللَّهِ..
لا حولَ لنا ولا قُوَّةَ لنا إلَّا بكَ يا الله..

* * *

لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ كنزٌ من كنوز الجنة..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ دواءٌ لمائة داءٍ..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ دواءٌ من الهموم والأحزان..

* * *

لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ نسلِّم بها أمرنا لله..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ نرضى بها عن قدر الله..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تُريح القلوب..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تُهدئ النفوس..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تسليم لرب الملكوت..

* * *

لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تقوِّي عزائمنا..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تجدِّد أملنا..
لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ تربط أحلامنا بقوة الله..

* * *

لا حولَ ولا قُوَّةَ على الطاعات إلَّا باللَّهِ..
لا حولَ عمَّا يضرنا ولا قُوَّةَ على ما ينفعنا إلَّا باللَّهِ..
لا حولَ عن كل شرٍّ ولا قُوَّةَ على كل خيرٍ إلَّا باللَّهِ..

## حسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيل تذوَّق قيمة التوكُّل على الله

هل جرَّبتَ من قبلُ إحساس الكفاية باللَّهِ؟ أنَّ الله يكفيك ويغنيك؟
لو ظلمك أحدٌ، هل جربت معنى «وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا»؟ لو تركك كل الناس، هل جربتَ معنى «وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا»؟ لو تخلى عنك من يساندك، هل جربت معنى «وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا»؟ لو بذلت كل جهدك بلا نتيجة، هل جربت الاطمئنان لمعنى «وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا»؟ لو لم يقدِّر أحدٌ جهدَك، هل جربت أن تتذكَّر معنى «وَكَفَى بِاللَّهِ عَلِيمًا»؟
كل هذه المعاني مجموعة في «حسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيل»، أي: أن الله يكفيني عن كل شيء.
يقول ابن عباس، رضي الله عنهما: «حسبُنا اللهُ ونِعْمَ الوكيل»، قالها إبراهيم، عليه السلام، حين أُلقي في النار، وقالها محمد، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، حين قالوا: «إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»[89].
ويقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «من قال إذا أصبح وإذا أمسى: حسبيَ اللهُ لا إله إلَّا هو، عليه توكلتُ وهو ربُّ العرشِ العظيم، سبع مرات، كفاه الله ما أهمه»[90].
وتلك صيغة أخرى من «حسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيل»، يكفيك الله بها كل شر وكل سوء وكل ما تخشاه وتخافه، يقول الله تعالى في ختام سورة التوبة: «فإن تولوا فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ»[91].

## كيف ستذكر الله بـ«حسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيل»؟

لسانُك يقول: «حسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيل»، وعقلُك يرى سند الله وتوفيقه لك عبر الحياة، فيقول قلبُك: «توكلتُ عليك يا رب، كُفيتُ بك يا رب في كل شيء».

## لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبحانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالمين واجِه الهمَّ والغمَّ بدعوة يونس عليه السلام

قال تعالى: «وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ»[92].
إنَّه دعاء رفع الهمِّ والغمِّ وكشف الكرب والبلاء، يقول رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وهُوَ في بَطْنِ الْحُوتِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمينَ، إنّهُ لم يدْعُ بِهَا مُسْلِمٌ في شَيْءٍ قَطُّ إلَّا اسْتَجَابَ الله لَهُ بِهَا»[93].
كان يونس، عليه السلام، في بطن الحوت تكتنفه ظلمات ثلاث: ظلمة جوف الحوت، وظلمة البحر، وظلمة الليل.. ظلمات بعضها فوق بعض، فلم يجد أمامه سوى اللجوء إلى هذا الذِّكْرِ، الذي يحوي اعترافًا بوحدانية الله: «لا إله إلَّا أنت»، وتسبيحًا لله وتعظيمًا له: «سبحانك»، ثم اعترافًا بالذنب:

«إِنّي كُنْتُ مِنَ الظّالِمِينَ». فكأنَّ يونس، عليه السلام، جمع في هذا الذِّكْرِ بين ثلاثة أذكار عظيمة: «لا إله إلَّا الله»، «سُبحانَ اللهِ»، و«أستغفِرُ الله». فجاءته البشرى في قوله تعالى: «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ»، وهي بشرى لا تخص نبي الله يونس وحده، لقول الله بعدها: «وَكَذَٰلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ».

فهذا الذِّكْرُ هو وعدٌ من الله أنه يزيل الهم والغم، مهما كان عظيمًا، لكل مؤمن يذكر الله به وليس لنبيه يونس فقط.

فإن أهمك أو أغمك شيءٌ، إن وجدتَ نفسك واقعًا في ابتلاء تعرف أنك تسبَّبتَ فيه لنفسك، فعليك بهذا الذِّكْرِ، عُدْ به إلى الله نادمًا مُقرًّا بذنبك، يُفرِّج الله كربك ويُزِل همَّك وغمَّك.

كيف ستذكر الله بـ«لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبحانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالمين»؟

لسانك يقول: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبحانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالمين»، فعقلك يقر ويعترف بالتقصير في حق الله، وقلبك يتأثر ويقول بثقة: «سينجيني الله من كل كرب».

## 2- أذكار الصباح والمساء

أذكار الصباح والمساء هي أذكار وصلتنا عن النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، سمعه الصحابة، رضوان الله عليهم، يرددها عندما يصبح وعندما يمسي، أي: بعد صلاة الفجر وقبل صلاة المغرب إلى الليل، وتكراره لها وحرصه عليها جعلا الصحابة يأخذونها عنه ويرددونها بدورهم في الصباح والمساء، ونحن سرنا على المنهج ذاته.

سأضع لك هنا مختارات من أذكار النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، في الصباح والمساء، هي في اعتقادي أهم أذكار الصباح والمساء التي كان النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يداوم عليها، وقد جمعتُها وفق ما جاء في «الوظيفة الزروقية» للشيخ أحمد بن زروق الفاسي، وهو من أئمة التصوف الإسلامي[94].

سأكتبها لك متتالية دون تدخُّل مني، فقط سأذكر بجوار كل ذكر عدد مرات تكراره كما ورد عن النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، وسأذكر لك ما قاله النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، أو الصحابة في فضل بعض هذه الأذكار، وأرجو أن تكون تلك الأذكار مرجعًا لك إذا أردت أن تأخذ بعضًا منها في وِردك اليومي:

1. سورة الفاتحة.
2. آية الكرسي.
3. سور الإخلاص والمعوذتين.

خواتيم سورة البقرة: «آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۝ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ».

1. أصبحنا وأصبح الملكُ للهِ، والحمدُ للهِ لا شريكَ له، لا إله إلَّا هو وإليه النشور (تقال ثلاث

مرات).

2. اللهُمَّ مَا أصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أوْ بِأحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ وحْدَكَ لا شَرِيكَ لكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ (تُقال ثلاث مرات).

يقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «مَنْ قَالَ حِين يُصْبِحُ: اللهُمَّ مَا أصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أوْ بِأحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ وحْدَكَ لا شَرِيكَ لكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ، فقَدْ أدَّى شُكْرَ ذلِكَ الْيَوْمَ»(95).

3. اللهُمَّ إنِّي أصْبَحْتُ مِنْكَ في نِعْمَةٍ وعَافِيَةٍ وسِتْرٍ؛ فَأَتِمّ عَلَيَّ نِعْمَتَكَ وعَافِيَتَكَ وسِتْرَكَ في الدُّنْيَا والآخِرَةِ (تُقال ثلاث مرات).

عَنِ ابْنِ عَبّاسٍ رضي الله عنهما قَالَ: قَالَ رسُولُ الله صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «مَنْ قَالَ إذا أصْبَحَ: اللهُمَّ إنِّي أصْبَحْتُ مِنْكَ في نِعْمَةٍ وعَافِيَةٍ وسِتْرٍ؛ فَأَتِمّ عَلَيَّ نِعْمَتَكَ وعَافِيَتَكَ وسِتْرَكَ في الدُّنْيَا والآخِرَةِ، ثلاث مَرّاتٍ إذا أصْبَحَ وإذا أمْسَى، كَانَ حَقًّا عَلى اللهِ، عَزَّ وجَلَّ، أنْ يُتِمَّ عَلَيهِ نِعْمَتَهُ»(96).

4. اللهم إنِّي أصْبَحْتُ أشْهِدُكَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ ومَلَائِكَتَكَ وجَمِيعَ خَلْقِكَ، أنَّكَ أنْتَ اللهُ لَا إلَهَ إلَّا أنْتَ وأنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ ورسُولُكَ (ثلاث مرات).

5. يا ربِّ لكَ الحمدُ كما ينبغي لجلالِ وجهكَ ولعظيمِ سلطانِكَ (ثلاث مرات).

«رُوِيَ أنَّ عبدًا من عباد الله قال: يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك، فأعضلت على الملكين فلم يدريا كيف يكتبانها، فقال الله عز وجل، وهو أعلم بما قال عبده: ماذا قال عبدي؟ قالا: يا رب، إنه قال: يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك. فقال الله عز وجل لهما: اكتباها كما قال عبدي حتى يلقاني عبدي فأجزيه بها»(97).. أي: أن الثواب مفاجأة وهدية من الله لك يوم القيامة!

6. رضيتُ باللّهِ ربًّا وبالإسلامِ دينًا وبمحمدٍ ﷺ نبيًّا ورسولًا (ثلاث مرات).

يقول النبي ﷺ: «من قالها حين يصبح وحين يمسي كان حقًّا على الله أن يرضيه»(98).

7. سُبحانَ اللهِ وبحمده، عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته (ثلاث مرات).

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنْ جُوَيْرِيَة، رضي الله عنهم، أنَّ النّبِيَّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، خَرَجَ مِنْ عِنْدِهَا بُكْرَةً حِين صَلَّى الصُّبْحَ، ثمّ رجَعَ بَعْدَ أنْ أضْحَى، وهِي جَالِسَةٌ، فَقَالَ: «مَا زِلْتِ عَلى الْحَالِ الَّتِي فَارقْتُكِ عَلَيْهَا؟»، قَالَتْ: نَعَمْ، قَالَ النّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «لَقَدْ قُلْتُ بَعْدَكِ أرْبَعَ كَلِمَاتٍ، ثَلاثَ مَرَّاتٍ، لوْ وُزِنَتْ بِمَا قُلتِ مُنْذُ الْيَوْمِ لَوَزَنَتْهُنَّ: سُبحانَ اللهِ وبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ ورضَا نَفْسِهِ وزِنَةَ عَرْشِهِ ومِدَادَ كَلِمَاتِهِ»(99).

8. بِاسْمِ اللهِ الّذِي لا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ في الأرضِ ولا في السَّمَاءِ وهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (ثلاث مرات).

يقول النبي ﷺ: «مَنْ قَالَ: بِاسْمِ اللهِ الّذِي لا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ في الأرضِ ولا في السَّمَاءِ وهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلاثَ مَرَّاتٍ، لمْ تُصِبْهُ فَجْأةُ بَلَاءٍ حَتّى يُصْبِحَ، ومَنْ قَالَهَا حِين يُصْبِحُ ثَلاثَ مَرَّاتٍ لمْ تُصِبْهُ فَجْأةُ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ»(100).

9. اللهُمَّ إنِّي أَعُوذُ بِكَ أنْ أُشْرِكَ بِكَ وأنَا أعْلَمُ، وأسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ (ثلاث مرات).

قال النبي، صَلّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلّم، لأبي بكر، رضي الله عنه: «والّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَلشّرْكُ أخْفَى مِنْ دَبِيبِ النّمْلِ، ألا أدُلُّكَ عَلَى شَيْءٍ إذَا قُلْتَهُ ذهَبَ عَنْكَ قَليلُهُ وكَثِيرُهُ؟ قَالَ: قُل: اللهُمَّ إنّي أَعُوذُ بِكَ أنْ أُشْرِكَ بِكَ وأنَا أعْلَمُ، وأسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ»(101).

10. أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق (ثلاث مرات).

قال النبي ﷺ: «من قال: باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات، لم يضره شيء، وكذلك إذا نزل بيتًا فقال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك»(102).

11. اللهم إنّي أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال (ثلاث مرات).

قال رسول الله ﷺ: «فما من مسلم قالها صباحًا ومساءً متيقنًا أن الله سيستجيب له إلّا وفرج همه وقضى دينه»(103).

12. اللهم عافِني في بدني، اللهم عافِني في سمعي، اللهم عافِني في بصري (ثلاث مرات).

وهذا الذِّكْرُ يحفظ الإنسان ويكون له وقاية من الأمراض، وكان الصحابة يُكثرون منه ليحفظ عليهم أنفسهم وأولادهم وأهليهم.

13. اللهم إنّي أعوذ بك من الكفر والفقر، وأعوذ بك من عذاب القبر، لا إله إلّا أنت (ثلاث مرات).

كان الصحابي يُعلّمها لابنه ويقول: الزمها يا بني، فإن النبي كان يدعو بها بعد كل صلاة.

14. سيد الاستغفار: «اللهُمَّ أنْتَ رَبّي لَا إلَهَ إلّا أنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلى عَهْدِكَ ووعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ (أي: أعترفُ لكَ) بِنِعْمَتِكَ عَليَّ، وأبُوءُ بِذَنْبِي؛ فَاغْفِرْ لِي؛ فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إلّا أنْتَ» (ثلاث مرات).

يقول النبي، صَلّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «من قالها من النهار موقنًا بها، فمات من يومه قبل أن يمسي، فهو من أهل الجنة، ومن قالها من الليل وهو موقن بها، فمات قبل أن يصبح، فهو من أهل الجنة»(104).

15. حسبي اللهُ لا إله إلّا هو، عليه توكلتُ وهو رب العرش العظيم (سبع مرات).

عن أبي الدرداء، رضي الله عنه، أن «من قال إذا أصبح وإذا أمسى: حسبي الله لا إله إلّا هو عليه توكلتُ وهو رب العرش العظيم، سبع مرات، كفاه الله ما أهمه»(105).

16. اللهُمَّ احفظنا من بين أيدينا ومن خلفنا، وعن أيماننا وعن شمائلنا، ومن فوقنا ومن تحتنا، ومن بعضنا ومن كلنا، ومن ظاهرنا ومن باطننا (ثلاث مرات).

17. لا إله إلّا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير (عشر مرات).

18. سُبحانَ اللهِ وبحمدِهِ، لا قُوَّةَ إلّا باللَّهِ، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكُن، أعلمُ أنَّ الله على كل شيء قدير، وأنَّ الله قد أحاط بكل شيء علمًا (ثلاث مرات).

19. بسم الله الرحمن الرحيم، توكلت على الحي الذي لا يموت، الذي لم يتخذ ولدًا ولم يكُن له شريك في الملك، ولم يكُن له ولي من الذل وكبره تكبيرًا (ثلاث مرات).

20. اللهُمَّ إِنِّي أسألك صحةً في إيمان، وإيمانًا في حُسن خُلُق، ونجاحًا يتبعه فلاح، ورحمة منك وعافية ومغفرة ورضوانًا (ثلاث مرات).
21. تحصنتُ بذي العزة والجبروت، وتوكلتُ على الحي الذي لا يموت، اللهُمَّ اصرف عني الأذى بلطفك يا لطيف، إنك على كل شيء قدير (ثلاث مرات).
22. يا عالمَ السر منا لا تكشف الستر عنا (ثلاث مرات).

## 3- الذِّكْرُ بأسماء الله الحسنى

«وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا»(106)

الكونُ قائمٌ بأسماء الله الحسنى، كل ذرة في الكون ما هي إلَّا انعكاسٌ وتجلٍّ لاسم من الأسماء الحسنى، ولا توجد ذرة واحدة إلَّا وهي تحمل ختم أحد أسماء الله الحسنى، وكأنَّ الكونَ كله مكتوب عليه لافتة عريضة عنوانها: صُنع الله!

فقط افتح عينيك، يا صديقي، وأطلِق روحك لتتأمل!

أسماء الله الحسنى تسكن في كل تفاصيل هذه الحياة، بطولها وعرضها.. أسماء الله الحسنى مغروسة في كل مكوِّنات الكون، أسماء الله الحسنى مغروسة في فطرتك أيضًا؛ فأنت والكون تتكلَّمان بلغة واحدة، تحملان «الكود» الروحاني نفسه، تفقد سعادتك عندما تفقد «الكود» الروحاني الذي تقرأ به الحياة؛ هذا «الكود» هو العيش بمعرفة الله وأسمائه.

من أجمل أنواع الذِّكْر أن تذكر الله بأسمائه الحسنى وتُناجيه بها؛ تقول له: يا كريم أكرمني، يا غني أغنني، يا شافي اشفِ ابني، يا نُور أنِر صدري، يا رحيم ارحمني!

أُجزم أنه ما من عبدٍ يُلِحُّ على الله في الذِّكْر والدعاء بأسمائه الحسنى إلَّا وأكرمه اللهُ بعطائه؛ فهو يحب مِن عبده أن يناجيه بهذه الأسماء والصفات!

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رضِي اللهُ عَنْهُ، أَنَّ رسُولَ اللهِ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، قَالَ: «إِنَّ لِلهِ تسعةً وَتسعِين اسْمًا، مِائَةً إلَّا واحِدًا، مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ»(107).

والإحصاء المقصود هنا ليس العدَّ، لا تقع في الخطأ الذي وقع فيه كثيرون، فأخذوا يتبارون في تعداد الأسماء الحسنى وحفظها. لا، ليس هذا هو المقصود، بدليل قول الله تعالى: «لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا»(108). فلو كان الإحصاء هو العدَّ لما تكرر ذكرهما معًا في الآية، ولكن الإحصاء المقصود هو تأملها وتذوقها والعيش بها.

كيف تذكر الله وتتودَّد إليه بأسمائه الحسنى؟

سأضع لك نماذج هداني اللهُ إليها لكيفية الذِّكْرِ والدعاء بأسماء الله الحسنى، اقرأ هذه الأذكار في الصفحات التالية بقلبك، وعِش معها بروحك، وتأمَّل فيها، واشعر بها:

- اللهُمَّ إِنِّي أسألك بأسمائك الحسنى كلها، وأسألك باسمك العظيم الأعظم، الأعز الأجل الأكرم؛ أن تستجيب لي:

- يا رحيم، ارحم ضعفي بين يديك.
- يا ملك، ارزقني في الجنة مُلكًا لا ينفد.. يا سلام، أسألك السلامة في ديني ودنياي وآخرتي.

- يا مؤمن، أمِّني من فزع يوم القيامة.. يا عزيز، أسألك العزة في الدنيا والآخرة.
- يا جبَّار، اجبر كسري واجبر بخاطري.. يا مصوِّر، أحسنتَ صورتي فحسِّن خُلُقي.
- يا قهَّار، اقهر شيطاني وأعنِّي عليه.. يا وهَّاب، هبْ لي من لدنك رزقًا واسعًا.
- يا رزَّاق، ارزقني من حيث أحتسب ومن حيث لا أحتسب.. يا فتَّاح، افتح لي أبواب النجاح في الدنيا والآخرة.
- يا عليم، زِدني علمًا ينفعني في الدنيا والآخرة.. يا قابض، اقبض نفسي على كلمة لا إله إلَّا الله.
- يا باسط، ابسط لي رزقي.. يا خافض، أعنِّي على خفض جناح الذل من الرحمة لوالديَّ.
- يا رافع، ارفع ذكري في السماء والأرض.. يا معز، يا مذل، أسألك عزًّا ليس بعده مذلَّة.
- يا سميع، تسمع دعائي فحقِّق رجائي.. يا بصير، أسألك بصيرةً في ديني ودنياي.
- يا عدل، أسألك العدل في النطق والفعل والعمل.. يا لطيف، الطف بي لطفًا يليق بجلالك.
- يا حليم، ارزقني خلق الحلم والأناة.. يا غفور، اغفر لي ولأهلي ولذريتي أجمعين.
- يا شكور، اجعلني من عبادك الشاكرين.. يا عليّ، أسألك العلو في الجنة يوم لقائك.
- يا كبير، اجعلني في عيني صغيرًا وفي أعين الناس كبيرًا.
- يا حفيظ، احفظني وأهلي وأولادي من نزغات الشياطين.. يا حسيب، أدخلني الجنة بغير حساب أو عقاب.
- يا جليل، املأ قلبي إجلالًا وتعظيمًا لك.. يا كريم، أكرمني برضاك عني.. يا رقيب، انظر إليَّ بعين رضاك.
- يا مجيب، أجِب دعائي وحقِّق رجائي.. يا واسع، وسِّع عليَّ رزقي وصدري وأخلاقي وحياتي.
- يا حكيم، ارزقني الحكمة فإنك تؤتي الحكمة من تشاء.. يا ودود، ارزقني ودَّك وودَّ نبيك وعبادك الصالحين.
- يا باعث، ابعثني على الإيمان بك.. يا شهيد، أسألك شهادةً في سبيلك.. يا حق، اجعلني من أهل الحق والاستقامة.
- يا وكيل، وكَّلتك أمري فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين.. يا قوي، قوِّني على الطاعات وفعل الخيرات.
- يا ولي، تولَّ أمري واجعلني من أوليائك الصالحين.. يا حميد، املأ قلبي حمدًا وشكرًا لك.
- يا «مُحصي»، تجاوز عمَّا أحصيتَه من ذنوبي.. يا معيد، أعدني إليك وأنت راضٍ عني.
- يا «محيي»، أحيِ قلبي بذكرك.. يا مميت، أمِت في نفسي حب المعاصي والذنوب.
- يا قيوم، أقِم لساني وقلبي وعملي على الحق.. يا ماجد، أسألك مجدًا واسعًا.. يا قادر، قدِّر لي حسن الخاتمة.
- يا مقدِّم، قدِّم لي الخير والبركات.. يا أول، احشرني في زمرة الأولين المتقين.
- يا بَرّ، أسألك برًّا بوالديَّ لا ينقطع إلى يوم الدين.. يا توَّاب، أسألك توبة نصوحًا إلى يوم ألقاك.
- يا منتقم، انتقِم مِمَّن ظلمني وآذاني.. يا عفو، اعفُ عني عفوًا ليس بعده عقوبة.
- يا رؤوف، ارؤف بحالي وتجاوز عن سيئاتي.. يا مقسط، اجعلني من المقسطين المحبين

للعدل.

- يا جامع، اجمعني وأهلي برسولك الكريم في الجنة.. يا غني، أغنني بفضلك عمَّن سواك.
- يا مانع، امنع جوارحي عن معاصيك.. يا نافع، انفعني بما رزقتني من الخير.
- يا نور، أنِر قلبي وعقلي وحياتي.. يا هادي، اهدني إلى صراطك المستقيم.
- يا وارث، اجعلني وأهلي من ورثة جنة النعيم.. يا رشيد، ألهمني الرشد في القول والعمل.

فهذه نماذج لكيفية الدعاء والذِّكْر بأسماء الله الحسنى، وأعظم شيء أن تذكر الله باسمه الأعظم، الذي إذا دُعي به أجاب وإذا سُئل به أعطى..

فما اسم الله الأعظم؟

اسم الله الأعظم هو واحد من أسمائه الحسنى، لكن له مكانة خاصة ومتفرِّدة، وقد وردت أحاديث كثيرة عن النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، بصيغ مختلفة عن اسم الله الأعظم.

عن بريدة بن الحصيب، أن رسولَ اللهِ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، سمع رجلًا يقول: «اللهُمَّ إنِّي أسألك أنِّي أُشهدك أنَّك أنت اللهُ لا إله إلَّا أنت، الأحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكُن له كفوًا أحد. فقال النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: لقد سألتَ الله بالاسم الذي إذا سُئل به أعطى وإذا دُعي به أجاب»([109]).

وعَنْ أَنَسٍ ـ رضي اللهُ عنه ـ أَنَّهُ كَانَ مَعَ رَسُولِ اللهِ ـ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم ـ جَالِسًا وَرَجُلٌ يُصَلِّي ثُمَّ دَعَا: «اللهُمَّ إِنِّي أسألكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْمَنَّانُ بَدِيعُ السماواتِ وَالأرضِ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ». فَقَالَ النَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «لَقَدْ دَعَا اللهَ بِاسْمِهِ الْعَظِيمِ الَّذِي إذا دُعِي بِهِ أَجَابَ، وإذا سُئل بِهِ أعطى»([110]).

ووجد النبيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، رجلًا آخر يدعو ويقول: «يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث». فقال له: «لقد دعوتَ باسم الله الأعظم».

فأيُّ اسم من هذه الأسماء هو اسم الله الأعظم؟

العجيبُ أن هذه الأحاديث كلها صحيحة، ولكن الأسماء الحسنى الواردة فيها مختلفة.. فكيف يكون ذلك والمفترض أنه اسم واحد؟

هناك معنى عميق يقول: إن الاسم الأعظم هو ما وافق احتياجات الإنسان في الحياة؛ لأن إحساسك به سيكون عظيمًا، وعندها ستردده بكل مشاعرك ومن كل قلبك؛ فالاسم الأعظم قد يكون أي اسم من أسماء الله الحسنى إذا نطقته بإحساس عميق بمعناه.

اذكر الله بالاسم المناسب لحالتك أو حاجتك، فعندما تكون خائفًا من هم كبير تدعوه: «يا حي يا قيوم»، «يا رحيم، ارحمنا»، «يا سَلَام، سلِّمنا».. وعندما تكون مشتاقًا لحب الله، تناجيه: «يا ودود، أسألك ودَّك»، «يا ودود، أسألك حبك».. وعندما يتخلى عنك الناس ولا تجد السند في الحياة، تناديه: «يا ولي، تولَّ أمري»، «يا وكيل، وكَّلتك أمري»، «يا عزيز، أعزَّني».. وإذا ضاق رزقك تذكره وناجِهِ: «يا رزَّاق، ارزقنا»، «يا كريم، أكرمنا»، «يا غني، أغننا»، «يا واسع، وسِّع علينا».

وهكذا.. اجعل لنفسك وِردًا من الذِّكْر بأسماء الله الحسنى، وليكُن مائة مرة كل يوم، ببعض الأسماء التي يشتاق إليها قلبك أو تحنُّ إليها نفسك، وتحتاج إليها في قضاء حوائجك في الحياة.

يمكنك أن تقول مثلًا: «يا رزَّاق، ارزقني» 33 مرة أو أكثر، «يا عزيز، أعزَّني» 33 مرة أو أكثر.. ويمكن أن تذكر تفصيل احتياجك فتقول: «يا رزَّاق، ارزقني الصحة والعافية»، أو «يا رزَّاق، ارزقني الذرية الصالحة»، أو «يا رزَّاق، ارزقني رزقًا واسعًا»، أو «يا رزَّاق، ارزقني زوجة صالحة».

وهكذا تعيش مع الذِّكْرِ بأسماء الله الحسنى في كلِّ احتياجاتك في الحياة.

ويجوز أن تردِّد الاسم بـ«أل» التعريف، فتقول مثلًا: «القيوم القيوم»، أو دون «أل» التعريف، ولكن مع التنوين؛ فتقول: «قيومٌ قيومٌ»، ويجوز أن تُردِّد الاسم بياء النداء، فتقول مثلًا: «يا لطيف، يا لطيف»، ويمكن لك أن تذكر في شكل رباعيات تلتقط بينها النفس، فتقول: «رحيمٌ، رحيمٌ، رحيمٌ، رحيم».. وهكذا.

## 4- الصلاةُ على النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم

يقول الله سبحانه وتعالى: «إن الله إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا»[111].

اللهُ يأمرُنا هنا أمرًا مباشرًا بأن نصلِّيَ على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، ويبدأ أمره بأن اللهَ وملائكتَه يصلون على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، وبالتالي فمن الطبيعي أن يصلِّيَ عليه المؤمنون كذلك.

وصلاةُ اللهِ على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، تأتي بمعنى حبِّ الله وتكريمه له، بينما صلاة الملائكة وصلاتنا عليه فهي بالدعاء له؛ الملائكة تدعو له بالمنزلة الرفيعة العالية، ونحن ندعو له بقلوبنا التي تناجي الله في أثناء صلاتنا عليه وتقول: اللهُمَّ أنعِمْ على سيدنا محمدٍ بأعظم النعم وأعلى درجات في رضاك والجنة.

**ما معنى الصلاةِ على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؟ وما المقصود الروحاني لها؟**

ألم تتساءل يومًا: لماذا نصلِّي على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؟

لو تأملتَ في الأمر فستجد أنَّ النَّبِيَّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، اجتمعت فيه مزايا لم تجتمع لغيره، فهو النموذج الكامل للإنسان كما يحبه الله ويريده.. أجل، النَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، رمز حسن الخلق والقدوة الكاملة، فصلاتك عليه هي تحريك للصورة الذهنية للنَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، في عقلك الباطن لتكون مثله وعلى خلقه، فكما ذكرنا من قبل؛ أفكارك وتصرفاتك هي نتاج المخزون في عقلك الباطن، وكثرة الصلاة عليه تملأ عقلك بالتقرُّب من خُلُقه وتملأ قلبك بحبه، وإن أحببته اتبعت هديه وسُنَّته وأوامره ونواهيه، التي هي في النهاية أوامر الله، سبحانه وتعالى، ونواهيه.

وكل المعاني الكبرى في الدين والأخلاق، مثل الرحمة والخير والرضا والصبر والصدق والأمانة.. كل هذه المعاني تحتاج إلى شخصية تجسدها، ليشعر الناس أن بشرًا مثلهم استطاع المجيء بهذه المعاني، فنحن لا نستوعب المعاني ولا ننفذها إلَّا لو رأينا مَن يجسدها عملًا وتنفيذًا في حياته، عندها تتكوَّن لدينا صورة ذهنية عن كيفية تنفيذ هذه الصفات والأخلاق.. وهذا ما قام به النَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؛ لقد أتمَّ كل المعاني وعاشها ونفَّذها، وأنت عندما تصلي عليه يمتلئ قلبك بحبه، فتشتاق إلى أن تقلده، ويمتلئ عقلك الباطن بفكرة أن هذه الأخلاق قابلة للتقليد.

أضِف إلى ذلك معنًى في غاية الأهمية؛ فمفهوم اللطف الإلهي مرتبط بما يحبه الله، والنَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، هو أحبُّ خلقِ اللهِ إلى الله؛ فبكثرة الصلاة عليه نستلهم هذا اللطف الإلهي، ونحصل

عليه.. فمقصود الصلاة على النَّبِيّ، صَلّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلّم، في الإسلام هو الاستقواء بمصدر الطاقة الإيجابية ـ النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم ـ لإطلاق اللطف الإلهي المصاحِب لصلاة الله وملائكته.
والصلاةُ على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، لها مكافآت لو عرفتها لما توقَّفت عن الصلاة على حبيبك المصطفى، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، منها: أن الله يصلي بها عليك عشر صلوات، يقول النَّبِيّ ﷺ: «مَن صلَّى عليَّ صلاةً واحدةً صلَّى اللهُ عليه عشر صلواتٍ، وحُطَّت عنهُ عشر خطيئاتٍ، ورُفِعَت لهُ عشر درجاتٍ»(112).
صلاة الله عليك أي: رحمته بك، أي يُنزّل عليك عشر رحمات، تخيَّل كل مرة تصلي فيها على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يُنزّل اللهُ عليك عشر رحمات!
وبالإضافة إلى ذلك، فصلاتك وسلامك على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يصلان إليه ويعرف بهما؛ فعن أبي هريرة أن النَّبِيَّ ﷺ قال: «ما من أحدٍ يسلِّم عليَّ إلَّا ردَّ اللهُ عليَّ روحي حتى أردَّ عليه السلام»(113).
وبصلاتك على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، تحصل على شفاعته يوم القيامة.
أتدري ما شفاعة النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؟
عن أبي هريرة، رضي الله عنه، أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ قال: «لكل نبي دعوة مستجابة يدعو بها، وأريد أن أختبئ دعوتي شفاعةً لأمتي في الآخرة»(114).
وللنَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، شفاعاتٌ كثيرة يشفعها يوم القيامة، منها: شفاعته للمسلمين من عطش يوم القيامة، عندما نقابله على الحوض فيسقينا من يده الشريفة شربةً لا نظمأُ بعدها أبدًا. ومنها شفاعته بالمغفرة لأصحاب المعاصي الكبيرة؛ لأنهم ليس لهم يومها إلَّا رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم. ومنها: شفاعته بدخول الجنة بلا حساب ولا عذاب؛ لأن الله يقول له يوم القيامة: «يا محمد، هذه أمتك ومعهم سبعون ألفًا يدخلون الجنة بلا حساب ولا عذاب». فيقول النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «فاستزدتُ ربي، عز وجل، فزادني مع كل ألفٍ سبعين ألفًا». ومنها: شفاعته في إخراج مَن دخل النارَ من أمته.. يقول النَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «فأشفع لأمتي حتى يقول الله: يا محمد، أخرِج مِن النار مَن كان في قلبه مثقال ذرة من إيمان».
وآخرها وأعظمها شفاعته لمن يرافقه في الفردوس الأعلى من الجنة، ولكن ذلك بشرط حسن الخلق؛ لأن النَّبِيَّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يقول: «إنَّ مِن أحبِّكم إليَّ وأقربِكُم منِّي مجلسًا يومَ القيامةِ أحاسنَكُم أخلاقًا»(115).
كل هذه الشفاعات العظيمة، التي ستكون في أمسِّ الحاجة إليها يوم القيامة، تحصل عليها إنْ أكثرتَ من الصلاةِ على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم!
بعد كل هذا، هل اشتاقت نفسُك للصلاةِ على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؟
أتدري كيف تصلي عليه؟
هناك كثير من صيغ الصلاة على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، التي وردت على ألسنة أولياء الله الصالحين عبر الزمان، وهذه الصيغ تلامس قلوب الناس وفق مشاربهم ومشاعرهم واحتياجاتهم.
سأشاركك هنا سِتَّ صيغ سهلة للصلاة على النَّبِيّ، يمكنك أن تصلي على النَّبِيّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، بما تشاء منها:

1. الصلاة الإبراهيمية كما في تشهُّد الصلاة: «اللهُمَّ صلِّ على سيدنا محمَّد وعلى آل سيدنا محمَّد، كما صليتَ على سيدنا إبراهيم وعلى آل سيدنا إبراهيم. اللهُمَّ بارِك على سيدنا محمَّد وعلى آل سيدنا محمَّد، كما باركتَ على سيدنا إبراهيم وعلى آل سيدنا إبراهيم؛ إنَّك حميدٌ مجيد»(116).
2. الصلاة النارية، وهي: «اللهُمَّ صلِّ صلاةً كاملةً وسلِّمْ سلامًا تامًّا على نبيٍّ تنحلُّ به العقدُ، وتنفرجُ به الكُرَبُ، وتُقْضَى به الحوائجُ، وتُنَالُ به الرغائبُ وحسنُ الخَوَاتِيم، ويُستسقى الغمامُ بوجههِ الكريمِ وعلى آلهِ».
3. اللهُمَّ صلِّ على سيدنا محمد حبيبك المحبوب ومحبيه، كما يُرضيك ويرضيه، وحببه فينا وزدنا محبةً فيه.
4. اللهُمَّ صلِّ على سيدنا محمد، طب القلوب ودوائها، وعافية الأبدان وشفائها، ونور الأبصار وضيائها، وعلى آله وصحبه وسلم.
5. اللهُمَّ صلِّ وسلِّم وبارِك على سيدنا وحبيبنا محمدٍ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم.
6. صَلَّى اللهُ على مُحَمَّد، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم.

## كيف ستصلِّي على النَّبِيِّ؟

لسانك يصلي عليه بصيغة من صيغ الصلاة عليه، وعقلك يُفكِّر في خُلُقه وهديه والنور الذي قدَّمه لأمته وللبشرية، فقلبك يتحرك ويقول: «اللهُمَّ اجعلني على خُلقه، واجعلني رفيقه في الجنة».

---

54 سورة البقرة: آية 115.
55 سورة الحج: آية 18.
56 رواه الترمذيُّ والنسائي.
57 رواه أحمد والطبراني.
58 رواه الترمذي.
59 رواه النسائي.
60 متفق عليه.
61 رواه البخاري.
62 سورة النحل: آية 53.
63 رواه مسلم.
64 سورة نوح: الآيات من 10-12.
65 رواه أبو داوود.
66 رواه مسلم.
67 سورة البقرة: آية 222.
68 رواه البخاري ومسلم.
69 سورة الزمر: آية 67.
70 رواه مسلم.
71 سورة الصافات: الآيتان 143-144.
72 سورة الإسراء: آية 44.
73 سورة الرعد: آية 13.
74 سورة النور: آية 41.
75 رواه البخاري ومسلم.
76 رواه البخاري ومسلم.

77 رواه مسلم.
78 رواه مسلم.
79 رواه مسلم.
80 رواه البخاري.
81 سورة إبراهيم: آية 7.
82 كتاب «عدة الصابرين» لابن القيم، صفحة 123.
83 رواه مسلم.
84 سورة يونس: آية 10.
85 سورة الإسراء: آية 111.
86 سورة المدثر: الآيات من 1-3.
87 متفق عليه.
88 رواه ابن أبي الدنيا.
89 رواه البخاري.
90 رواه أبو داوود.
91 سورة التوبة: آية 129.
92 سورة الأنبياء: الآيتان 87-88.
93 رواه أحمد.
94 راجع كتاب «أوراد وأذكار الطريقة الصديقية الشاذلية» للدكتور علي جمعة.
95 رواه النسائي.
96 رواه الحافظ ابن السّني.
97 رواه ابن ماجه.
98 رواه أبو داوود.
99 رواه مسلم.
100 رواه الترمذي.
101 رواه السيوطي.
102 رواه مسلم.
103 رواه أبو داوود.
104 رواه البخاري.
105 رواه أبو داوود.
106 سورة الأعراف: آية 180.
107 رواه البخاري ومسلم.
108 سورة مريم: آية 94.
109 رواه الترمذي وأبو داوود وابن ماجه.
110 رواه أبو داوود.
111 سورة الأحزاب: آية 56.
112 رواه النسائي.
113 رواه أبو داوود.
114 متفق عليه.
115 رواه الترمذي.
116 رواه البخاري.

# الفصل السابع: أسرارُ أذكارِ القرآنِ وأدعيتِه

ذات مرة، سمعتُ صديقًا يتحدث بحماس عن بعض النصائح التي سمعها من أحد أغنى أغنياء العالم، كان يقول لي: إنَّ هذا الرجل أدرى من أي شخصٍ آخر بعالم المال والأعمال، وعلينا أن نأخذ نصائحه بجدِّيَّة ونطبقها. عندها فكرتُ، إذا كنا سنفعل ذلك مع البشر، أليس أولى أن نفعله مع الله سبحانه وتعالى؟ أليس اللهُ هو أعلم العالمين بنا؟ من حينها صرتُ أقرأ القرآن وأنا أتأمَّل في توجيهاته وإرشاداته، وفتح الله عليَّ بكثيرٍ من المعاني، منها ما ذكرتُه عن الذِّكْرِ في الفصول السابقة. ومن الأشياء المهمة التي لاحظتُها: أنَّ القرآنَ يحوي أدعيةً معيَّنة، أغلبها دعوات دعاها الأنبياء، وكلها تأتي بعدها سرعة الاستجابة، دائمًا ما تتلو الدعوة «فاستجبنا له»، والفاء ـ كما يعرف اللغويون ـ تدل على السرعة.

تخيَّل معي هذا، من بين ملايين.. من بين مليارات الأدعية التي دعتها البشرية منذ فجر التاريخ، منذ سيدنا آدم إلى يوم القيامة، اختار اللهُ أن يخلِّد لنا في القرآن الكريم ما يقرب من خمسين دعوة**!** لا بُدَّ أن لهذه الأدعية سرًّا عجيبًا في الإجابة، وكأنَّ الله يقول لنا: ادعوني بهذه الأدعية فأستجيب لكم**!**

ومن تجربتي، وتجارب الذين حافظوا على هذه الأدعية والتزموا بها، أوقن أن فيها بركة وإجابة وتيسيرًا.

هذه الأدعية لها علاقة بكل احتياجات الحياة: إزالة الهم والغم، رفع البلاء والمرض، الرزق، الإنجاب، الأمان، النجاة من الظلم، التيسير.. كل إنسان له احتياج في الحياة سيجد دعاءً في القرآن يلبِّي هذا الاحتياج، وكأنه له وحده.

سنتناول في الصفحات التالية بعض هذه الأدعية، ونتعرَّف إلى بعض أسرارها؛ متى ندعو بها، وكيف نفهمها ونشعر بها ليكون دعاؤنا صادرًا من القلب، فيستجيب الله لنا.

بقي أن أقول: إن هذه الأدعية ليست مُجرَّد أدعية، بل هي كذلك أذكارٌ نذكر الله بها. عندما نردد قوله تعالى: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ۝ يَفْقَهُوا قَوْلِي»[(117)], عندما نردده مرارًا وتكرارًا فنحن هنا حوَّلنا الدعاء إلى ذكر.

والحقيقة أنَّ الدعاءَ والذِّكْرَ مرتبطان جدًّا؛ لأننا كنا قد عرَّفنا الذِّكْرَ العميق بأنه عملية تأمُّلية، لا بُدَّ أن يجتمع فيها الذِّكْرُ مع الفكر، وكأنَّ الأمرَ ـ إذا نظرنا إليه من زاويةٍ أخرى ـ مرتبطٌ بالدعاء: أن نذكر الله وكأننا ندعوه، نقول: «أستغفِرُ الله، أستغفِرُ الله»، وقلبنا يناجي الله ويدعوه: سامحني يا رب، سامحني يا رب. أنت هنا حوَّلت الذِّكْرَ إلى دعاء، فصار ذكرًا مؤثِّرًا فعَّالًا. والعكس صحيح، الدعاء إذا رددته كثيرًا، صار ذكرًا. عندما تقول: «يا كريم، أكرمني.. يا كريم، أكرمني»، أنت تدعو الله، وتكرارك هذا الدعاء يجعله ذكرًا.

وهنا شيء في غاية الجمال، أنت عندما تدعو الله في الغالب لن يمكنك أن تدعو دعاءً واحدًا أكثر من دقيقة أو اثنتين، لن تدعو الله رافعًا يديك وأنت تقول: «يا رزاق، ارزقني رزقًا واسعًا» أكثر من عدة ثوانٍ أو دقائق، لكن عندما تذكر الله بهذا الذِّكْر: «يا رزاق، ارزقني»، وتظل تكرره 100 مرة، فأنت هنا تدعو الله بهذا الذِّكْر 100 مرة، وهو الأمر الذي لا تفعله عادة.

## «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ»[(118)]

هذا دعاء موسى، عليه السلام، عندما فرَّ من فرعون ووصل إلى مدين، ففرح بأنه نجا، وشعر بالامتنان والشكر لله، لكنه في الوقت ذاته ما زال يحتاج إلى الكثير؛ فهو بلا مال ولا مأوى ولا عمل ولا أسرة؛ فدعا بهذا الدعاء الذي يجمع بين الشكر والتذلُّل لله.

فماذا كانت النتيجة؟ يقول الله تعالى: «فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا»(119). مباشرةً بعد أن دعا بهذا الدعاء استُجيبت دعوته على الفور - فالفاء في «فَجَاءَتْهُ» تدلُّ على السرعة - وقُضيت جميع احتياجاته، فحصل على العمل والزوجة والأسرة والمأوى.

هذا الدعاء له سر عجيب: «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ» يحمل معنى الشكر لله على نعمه الكثيرة، ونحن نعرف أن الشكر يزيد النعمة وينميها، يقول الله تعالى: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»، وبالإضافة إلى ذلك، ففيه نسبة كل نعمة إلى الله وحده؛ فكل ما عندي نازل من عندك وحدك يا رب، أما «فَقِيرٌ» فتأتي بمعنى محتاج، وهي تحمل معنى الطلب والتذلُّل لله؛ فجمعه بين الشكر والتذلل ونسبة كل نعمة لله يعجِّل بالإجابة لمن يدعو به كثيرًا.

كثيرون منا لديهم طلبات كثيرة، لكنهم يشعرون بالحرج من الله؛ لأنهم غارقون في نعمه، فيخشون إذا طلبوا مزيدًا أن يكونوا طمَّاعين أو ليسوا شاكرين لله كفايةً، وبعضهم لديهم عدة طلبات يطلبونها دائمًا من الله، وقد استجاب لبعضها وتأخرت إجابة البعض الآخر، فيستحيون من الله أن يدعوه بما تبقى من طلباتهم بعد أن استجاب لبعضها.

فهذا الدعاء لكل من يستحيي من الله لكثرة النعم التي أنعم بها عليه، لكل مَن لديه حوائج مادية، كالاحتياج المالي أو الرغبة في السكن والزواج والاستقرار الأسري، لكل مَن يشعر أنه غارق في نعم الله لكنه بحاجة إلى مزيد.

يمكنك أن تدعو به في سجودك، أو تستخدمه كورد ذكر ثابت؛ تذكر به 33 أو 100 مرة كل يوم.

وعن تجربة، فالمداومة على هذا الدعاء لا يمكن إلَّا أن تأتي معها الإجابة، بشرط الخشوع وعدم استعجال الإجابة.

## «رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ»(120)

لم يكُن نبيُّ الله زكريا، عليه السلام، يُنجب، وكان هذا الأمرُ يحزُّ في نفسه، لكنه رضي بقضاء الله وصبر على هذا البلاء ووجد سلواه في عبادة الله وفي وجود زوجته الطيبة بجواره. إلى أن كفل السيدة مريم، أم المسيح، عليه السلام، وكلما دخل عليها مكان عبادتها وجد لديها أنواعًا من الطعام لا يعرف من أين جاءت بها، «يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ»(121).

هنا، انتبه سيدنا زكريا، عليه السلام، إلى سر الدعاء؛ هذه معجزة حدثت أمامه فتأثَّر وتحرَّك قلبه وشعر أنه لا يوجد مستحيل على الله «هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ»(122)، أنا عرفتُ يا ربِّ، مِمَّا رأيتُ، أنك تستجيبُ للدعاء حتى لو كان في أمر مستحيل قد يئسنا منه، فاستجِب لدعائي وارزقني الذرية الصالحة. وفورًا تأتيه الإجابة: «فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا

وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ»[123]، دائمًا تأتي الإجابة مسبوقة بـ«الفاء» - «فَنَادَتْهُ»- دلالة على السرعة، ولم تكُن إجابة دعاء زكريا، عليه السلام، بأن الله سيهبه الطفل الذي تمناه فقط، بل كذلك سيكون هذا الطفل نبيًّا من الأنبياء، وسيدًا من السادة الكرام، وهذا فضل الله يؤتيه من يشاء.. أنت تريد ابنًا فقط، ونحن سنهبك الابن وسنجعله فوق ما تتمنى وتصبو!

وفي سورة الأنبياء، يصف الله، عز وجل، دعاء زكريا، عليه السلام، فيقول: «وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ». «لَا تَذَرْنِي فَرْدًا» فيها ضعفٌ وتذلُّل إلى الله، تشعر معها بدمعة عين سيدنا زكريا، عليه السلام، وهو بين يدي الله، هكذا علينا أن نذهب إلى الله كلما دعوناه، متذللين خاشعين شاعرين بضعفنا وحاجتنا إليه.. يا رب لا تتركني وحيدًا، لا تتركني بمفردي!

«وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ»، أنت يا ربِّ سترثُ الأرضَ ومَن عليها، وقد عددت عبادك وعرفتهم، «لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا»، فارزقني ولدًا أو بنتًا ضمن مَن عددتهم مِن عبادك.

ادعُ هذا الدعاء وأنت تستشعر فقرك وحاجتك إلى الله، سرُّ هذا الدعاء في اليقين، أن تدعو وأنت متيقِّن بالإجابة، زكريا، عليه السلام، عاش هذا اليقين عندما رأى معجزة الله للسيدة مريم، فدعا وقلبه ممتلئ يقينًا بالإجابة، فأتته الإجابة الفورية، أنت أيضًا ادعُ الله بهذا اليقين، الذي بإمكانك أن تستمدَّه من ثقتك بوعد الله بالإجابة، يقول الرسولُ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم: «إنَّ الله حيِيٌّ كريمٌ يستحي إذا رفعَ الرَّجلُ إليه يديه أن يردَّهما صفرًا خائبتين»[124].

هذا دعاء لكل مَن يعيش وحيدًا، لكل مَن لا ينجب، لكل محروم مِن أولاده، سواء بسبب عقوقهم أو سفرهم أو بُعدهم عنه، لكل مَن يخاف أن يصير وحيدًا إذا كبر، لكل مطلَّقة يحرمها زوجها من أولادها، أو مطلق تمنعه زوجته من رؤية أولاده. ادعوا الله بهذا الدعاء مستلهمين يقين سيدنا زكريا، عليه السلام، وانتظروا من الله الإجابة، ادعوا وأنتم تستشعرون ضعفكم ووحدتكم وحاجتكم إلى الله، ادعوا وأنتم موقنون أن الله لا يُعجزه شيء!

يحكي أحد الأشخاص فيقول إنه كان لا ينجب، فظلَّ لمدة 40 يومًا في كل سجدة يسجدها يذكر هذا الدعاء 40 مرة: رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ، رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ.. فوهبه الله الولد!

اذكر الله كثيرًا بهذا الدعاء إن كُنتَ لا تُنجب أو تخشى الوحدة، اذكره يوميًّا 40 مرة لو أحببت.. لماذا 40 بالذات؟ رقم 40 له سر ومكانة في القرآن الكريم؛ فسيدنا موسى، عليه السلام، ذهب لميقات ربه 40 يومًا، والأنبياء تأتيهم الرسالة إذا أتموا 40 عامًا وبلغوا أشدهم، والجنين يُجمع في بطن أمه 40 يومًا، يكون فيها نطفة، ثم علقة.. فلعل في هذا الرقم سرًّا يعجِّل بالإجابة.

## «رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ»[125]

هذا دعاء إبراهيم، عليه السلام.

يسألُ اللهَ، سبحانه وتعالى، أن يظل قريبًا منه هو وذريته، ليقيموا الخير في الأرض.. والصلاة هي الصلة والعلاقة بين العبد وربه؛ لذلك استخدمها سيدنا إبراهيم، عليه السلام، للدلالة على تلك القربى، اللهُمَّ اجعلني أنا وذريتي إلى يوم القيامة محافظين على تلك الصلة بيننا وبينك، المتمثِّلة في الصلاة.

وماذا كانت إجابته؟ إجابته كانت في ذرية صالحة تملأ الأرض: إسماعيل، إسحاق، يعقوب، يوسف، موسى، هارون، داوود، سليمان، عيسى، محمد، صَلَّى اللهُ عَلَيهِم وَسَلَّم، الحسن والحسين... إلخ. استجاب اللهُ لدعاء سيدنا إبراهيم فجعله أبا الأنبياء، وخرج من ذريته مَن كانوا هدايةً لكل البشر.

لاحِظ أن سيدنا إبراهيم، عليه السلام، بدأ الدعاء بنفسه، وكأنه يقول لنا إننا مسؤولون عن أنفسنا أولًا قبل أن نكون مسؤولين عن أبنائنا؛ فأبناؤنا لن يكونوا صالحين إن لم يرونا كذلك، نحن مسؤولون أن نكونَ قدوةً لهم. وفي حديثه عن الصلاة، لم يطلب سيدنا إبراهيم، عليه السلام، من الله أن يجعله مصليًا أو محافظًا على الصلاة، بل أن يكون مقيمًا لها.. في القرآن دائمًا ما نجد الأمرَ بإقامة الصلاة وليس الصلاة فقط؛ لأن إقامة الصلاة تعني تأديتها على وجهها الأكمل، وليس مُجرَّد تأدية حركات.

هذا الدعاء فيه سر عجيب في هداية الأولاد، كثيرٌ من الآباء والأمهات مهمومون بسبب أولادهم، يشعرون أنهم ليسوا على الصراط المستقيم، قلوبهم موجوعة بسبب تصرفاتهم، أو قلقون على مستقبلهم، يخشون عليهم من تقلبات الأيام. فجاء هذا الدعاء لهم لِيُطمئِنَ قلوبهم إذا دعوا به.

وليس الآباء فقط، حتى أولئك الذين لم يتزوجوا ولم يُنجبوا بعدُ، لكنهم يأملون خيرًا في ذريتهم المستقبلية ـ فزكريا، عليه السلام، يدعو ويقول: «رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً»(126) ـ وكذلك كل شخص قلق على قريب أو حبيب يخشى عليه، كل شخص قلق على نفسه ويشعر أنه بعيد عن الله؛ كل هؤلاء عليهم بهذا الدعاء بنيَّة الهداية والاستقامة، سواء لك أو لأقربائك أو لأبنائك الحاليين أو ذريتك المستقبلية.

ادعُ الله بهذا الدعاء يوميًّا، ولو مرة واحدة في صلاتك، واذكر الله به من قلبك 100 مرة في اليوم، ردِّده كثيرًا لترى أثره في حياتك.

## «رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا»(127)

هذا دعاء الفتح والتوفيق في مشروعات الحياة، دعاء يحميك من متاهات الحياة، دعاء الإعانة من الله في كل أمرك.

أتدري لماذا؟

لأن سرَّ النجاح في الحياة هو صحة البدايات؛ فبداية كل أمر يترتَّب عليها كيف سيستمر وإلامَ سيصير من نجاح أو فشل. وتلك البدايات قد تكون بداية زواج، أو عمل، أو شراكة، أو مشروع، أو سفر... إلخ. حياتنا كلها عبارة عن بدايات تلو بدايات، نبدأ أشياءَ وننتهي من أشياءَ؛ لهذا فكلنا بحاجة إلى هذا الدعاء.

وليس البداية فقط، بل كذلك النهايات؛ فالأعمال بخواتيمها، والدعاء يركِّز على هذين الركنين: البدايات والنهايات.

في النصف الأول من الدعاء يتحدث عن البداية «رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ»، أي اجعل دخولي في أي أمر يا رب مدخل صدق، ليس وهمًا ولا خداعًا، لا تجعلني أخدع أحدًا ولا تجعل أحدًا يخدعني.

لا تجعلني أخدع حتى نفسي؛ لأننا كثيرًا ما نخدع أنفسنا ونسقط في فخ الوهم سعيًا وراء أشياء نتمناها.
كثيرون يبدؤون مشاريع مصيرية بكذبة، يبدؤون مشروع زواج وهم يُخفون عن الطرف الآخر شيئًا أو يصوِّرون له الأمور على غير حقيقتها.. هل تتوقَّع أن ينتهي هذا الزواج بخير؟ في الغالب ستتعرقل الأمور ولن تتم الزيجة، وإذا تمَّت فقد تنتهي بالطلاق؛ لأن مدخلها لم يكُن صادقًا.
أما النصف الثاني من الدعاء فلا يقل أهمية: «وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ»؛ لأن البدايات قد تكون صادقة، لكن ليس بالضرورة أن تكون النهايات كذلك، قد تبدأ مشروعًا ونيتك حسنة، لكن ما بين البداية والنهاية تتغير النفوس، فتأتي النهايات بخلاف البدايات.
لكنَّ أهم جزء في الدعاء هو آخره «وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا»، أي: أيِّدني بتأييد من عندك كي أصلَ إلى ما أريد، هذا التأييد قد يكون مددًا من عند الله يُعينك على الاستمرار، أو حكمةً ونورًا وبصيرةً تجعلك ترى الأمور على حقيقتها، أو توفيقًا وفتحًا يدلك على المسار الذي عليك اتباعه، أو حتى ملائكة تحرسك وترعاك.. كل هذه المعاني تأييد ونصر من الله لتكون عونًا لك في مشروعك.
اذكر الله كثيرًا بهذا الدعاء، ليحميك من متاهات الحياة.
«رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ۝ يَفْقَهُوا قَوْلِي»[128]
هذا دعاء موسى، عليه السلام، في مواجهة فرعون. تخيَّل هذا، فجأةً يُطلب منك أن تواجه حاكمًا ظالمًا متجبرًا، «اذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى»[129]، ملك عظيم السلطان، تدرك جيدًا مدى ظلمه وجبروته، يدَّعي أنه الإله، ولا يحب أن يعارضه أحد، ويكون مطلوبًا منك أن تذهب إليه لتعارضه في بلاطه وبين أعوانه، وتكشف عن زيف ادعائه الألوهية، وأنت لا تدري ماذا سيفعل بك، إنها أصعب مسؤولية في التاريخ!
فما كان من موسى، عليه السلام، إلَّا أن دعا بهذا الدعاء: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي»، أي: وسِّعه لي فلا أشعر بالقلق والضيق والخوف.. وفي ذلك إزالة للصعوبات النفسيَّة. «وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي»، اجعل الأمور تجري بين يدي سهلة سلسة، أي: إزالة الصعوبات المادية. فإذا زالت الصعوبات المادية والنفسيَّة صار اللسان طلقًا وبمقدوره عرض قضيته بلا خوف ولا قلق: «وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي * يَفْقَهُوا قَوْلِي».
مولانا ابن عطاء الله السكندري قال في تفسير هذه الآية: «اشرح لي صدري، أي: اكشف لي صدري حتى لا أشاهد غيرك، حتى لا أرى الخير إلَّا منك وحدك، حتى لا أتكلَّم إلَّا لمرضاتك ومحبتك، حتى أحبِّبهم فيك».
هذا دعاء تحمُّل المسؤوليات الكبرى في الحياة، دعاء بث الأمل في الصدور، وتحفيز الطاقة الداخلية للإنسان. هذا دعاء يملأ قلبك بالطموح إلى النجاح بعون الله، هو دعاء تسهيل المهمات وتقوية النفس وبناء الثقة بها، وتقوية الحجة وقوة الرد.
فإذا خفتَ من مسؤولية كبيرة، إذا كان لديك «إنترفيو» مهم أو لقاء مع مديرك، إذا كانت لديك امتحانات أو مواجهة تخشاها، إذا كُنتَ مقبلًا على مشروع أو عمل ثقيل تخشى ألا تقوم به كما

يجب؛ ادعُ هذا الدعاء، واذكر الله به بشكل يومي، يتيسَّر أمرك ويشرح الله صدرك ويقويك على ما أهمك.

## «رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ»[130]

هذا دعاء سيدنا نوح، عليه السلام، ألهمه اللهُ إياه بعدما رست سفينته على الأرض الجديدة بعد انحسار الماء، وكأنَّه يستفتح به الحياة الجديدة التي ستكون على الأرض بعد الهلاك الذي تسبَّب فيه الطوفان.

ودعا به النَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، عندما دخل المدينة، فقبل أن ينزل من فوق ناقته دعا بهذا الدعاء 3 مرات، حتى قبل أن يضع قدمه على الأرض، ليكون فاتحة خير وبركة لحياته في المدينة.

هذا الدعاء يحوي قيمة الاستعانة باللَّهِ: نزولي بك يا رب، بداياتي بك يا رب، كل ما أنا مقدم عليه بك يا رب، اجعل بدايتي هذه بداية خير وبركة، فلا يوجد من يبارك البدايات والمراحل الجديدة في حياة الإنسان أفضل منك يا رب.

هذا الدعاء يفتح لك أبواب البركة والتوفيق والفتح والتيسير في كل خطوة جديدة تأخذها في حياتك، سواء أكانت عملًا جديدًا أم بيتًا جديدًا أم زواجًا أم سفرًا... إلخ.. وهو دعاء لكل من ضاق عليه بيته أو عمله ويرجو منزلًا أوسع أو عملًا أفضل.

وهل هناك توفيق وتيسير خيرٌ مِمَّا دعا به الأنبياء عندما كانوا مقدمين على مرحلة جديدة في حياتهم؟

ادعُ بهذا الدعاء في كل بداية جديدة تخوضها، واذكر الله به يوميًّا 40 أو 100 مرة، لتنفتح لك أبواب البركة والتيسير والتوفيق.

## «وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا»[131]

كان النَّبِيُّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يخشى أن ينسى القرآن، فإذا نزل عليه جبريل، عليه السلام، بآيات جديدة، أخذ في ترديد وتكرار كل آية قبل أن يتلو عليه جبريل، عليه السلام، الآية التي تليها، لخشيته من أن تضيع، وليتأكد من أنه حفظها، فطمأنه الله بأن القرآن سيكون محفوظًا، فليس عليه الاستعجال في حفظه «وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ»، ثم أمره بهذا الدعاء «وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا»، وكأنَّ هذا الدعاء هو كل ما يحتاج إليه ليسهل عليه الحفظ والفهم!

هذا الدعاء يملأ قلبك حبًّا للعلم والتعلُّم، ردِّد هذا الدعاء مع المذاكرة والامتحانات، ردِّده لتزداد علمًا وفهمًا؛ لأنه لا تسود أمة إلَّا وشبابها ـ أو نسبة كبيرة منهم ـ عاشق للعلم، فالحضارة والتطور مرتبطان بالعلم.

وهناك فرق كبير بين مَن يذاكر لينجح في امتحاناته ويحصل على شهادته العلمية، وبين مَن لديه شغف حقيقي بالعلم.

«وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» معناها: أنِّي أريد مزيدًا من العلم، أريد أن أتفوق في الحياة، ليس مُجرَّد أن أنجح دراسيًّا وأحصل على شهادة علمية.. أجل، هذا أمر مهم بالطبع، لكن الأهمَّ منه أن أكون محبًّا للعلم، أفيد به نفسي والناس.

وهذا الدعاء فيه سر جميل؛ فهو يحولك إلى عاشقٍ للعلم، ويزيد قدرتك على الحفظ ويبارك لك في

وقت المذاكرة، ويفتح عقلك للفهم.
ومَن التزموا بالذِّكْرِ بهذا الدعاء، كل يوم 100 مرة، لمسوا تغيرًا كبيرًا في الجوانب العلمية في حياتهم، ولا عجب في ذلك، فهذا الدعاء كان وِرد سيدنا عبد الله بن مسعود كل يوم، وكبار الصحابة، رضوان الله عليهم، كانوا كثيرًا ما يرددونه.

## «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»(132)

في الحج، كان بعض الناس يطلبون من الله الدنيا، وبعضهم يطلبون الآخرة، بينما الصحابة، رضوان الله عليهم، كانوا يطلبون الدنيا والآخرة. فنزلت الآية لتؤكِّد معنى التوازُن في الطلب، لا يكُن همك الدنيا فقط، ولا الآخرة فقط، أنت تجربتك تشمل الدنيا والآخرة، فادعُ بهما، لا تمِل لواحدة على حساب الأخرى.
ومنذ نزلت هذه الآية، صار هذا الدعاء هو أحبَّ دعاءٍ للنبيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم؛ فهو دعاء جامع لكل أنواع الدعاء، فـ«رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً» تشمل كل ما قد تطلبه من طلبات الدنيا: صحة، زواج، مال، علم، أولاد، ممتلكات، بركة... إلخ.. و«وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» تشمل كل ما قد تطلبه في الآخرة: الجنة، مرافقة النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، الفردوس الأعلى، الاجتماع بالأقارب والأحباب، النجاة من النار ومن أهوال يوم القيامة... إلخ.. وكأنَّ الدعاء يشمل الهداية والتقى والرزق في الدنيا، والرحمة والشفاعة والنجاة في الآخرة، فماذا تبقَّى لتطلبه بعد ذلك؟
هذا الدعاء يُعلِّمك أن تُوازِن بين الدنيا والآخرة، ويمنحك بكلماتٍ قليلة كل ما قد تطلبه من الدنيا والآخرة، فحافِظ على أن تذكر الله كثيرًا به، لتنال خير الدنيا والآخرة بإذن الله.

## «رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»(133)

هذا دعاء المؤمنين يوم القيامة، وسط كل أهوال يوم القيامة، يعبر المؤمنون الصراط المستقيم وتحيط بهم الظلمات من حولهم، وتحتهم النار، سوداء ومظلمة، فكيف يعبرون وسط كل هذا إن لم يُنِر لهم الله طريقهم؟
يقول الله سبحانه وتعالى: «يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى نُورُهُمْ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ»(134)، يجعل الله لهم نورًا يحيط بهم، يضيء لهم الطريق، ويعرفون بعضهم به، والنبي، عليه الصلاة والسلام، أيضًا يتعرَّف إليهم بنورهم، وكأنَّ النور صار علامتهم المميزة.
والنور على الصراط على قدر العمل؛ لذلك يدعو المؤمنون ويقولون: «رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا»، بعد أن أدركوا أهمية النور في حياتهم، ليس فقط النور الذي سيحتاجون إليه يوم القيامة، ولكن كذلك النور المعنوي الذي يُزيل ظلمات النفوس، نور الله، سبحانه وتعالى «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ»(135).
أنت بحاجة إلى هذا النور ليُنير حياتك، ليُنير بصيرتك، ليُساعدك على حسن الحكم على الأمور، ليريك الطريق الذي عليك أن تسلكه.
هذا دعاء لا تتركه كل يوم حتى تلقى الله؛ فله أسرار عجيبة. أين جاء هذا الدعاء؟ في سورة التحريم، التي تتحدَّث عن تقوية العلاقات الزوجية، وقبلها كانت سورة الطلاق، فكأنَّ الدعاء ينير حياتك الزوجية ويقوِّي علاقتك بزوجتك، فادعُ واستعِن به في حياتك الزوجية، ادعُ به كل يوم،

وتخيَّل وكأنَّه يشحن النور بداخلك، وكأنَّه شاحن كهربائي يشحنك بالطاقة، أو كالخلايا الشمسية التي تشحن الطاقة طوال النهار وتحتفظ بها.
ادعُ الله به عندما تكون لديك عدة اختيارات ولا تدري مع أيها تمضي، ادعُ به مع كل علاقة جميلة تبدؤها في حياتك، ليست فقط علاقات الخِطبة والزواج، بل حتى علاقات الصداقة، وشراكات العمل، والأعمال الخيرية، وغيرها.. اذكر الله به كثيرًا لتقوى بصيرتك وترى الأمور بشكل أوضح.

## «رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»(136)

ما أجمل هذا الدعاء للبيوت الحزينة والمنطفئة! هذا الدعاء فيه سر عجيب لعودة السعادة إلى البيوت واستقرارها. والعجيب أنه لم يأتِ في القرآن الكريم على لسان نبيٍّ من الأنبياء، لكنه جاء من الله مباشرة لنا «وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»، فكأنَّ الله يلفت نظرنا ويُرشدنا إلى أن نقول هذا الدعاء.
«هَبْ لَنَا» أي: ارزقنا عودة السعادة والفرحة لبيوتنا؛ فالسعادة والفرحة هبة منك يا رب، وقلوبنا بيدك تقلِّبها كيف تشاء. و«قُرَّةَ أَعْيُنٍ» المقصود بها: أن تسعد عينك برؤية أهل بيتك، برؤية زوجتك وأولادك، ويسعدون هم بك وبوجودك، فللأسف هناك بيوت لا يشعر أفرادها بنعمة وجودهم معًا مع بعضهم، اعتادوا بعضهم ولم يعودوا يجدون سعادة في ذلك!
لا يمكن أن تحافظ على هذا الدعاء إلَّا وتجد أثره في بيتك، في مشكلاتك الزوجية، في مشكلات أولادك.. حتى لو كان بيتُك هادئًا مستقرًّا، حافِظ على الدعاء ليدوم هذا الانسجام ويصرف اللهُ عنك الشيطانَ وألاعيبه، ويحميك من أي خصومة متوقَّعة مع أهل بيتك.
وهناك معنى جميل في آخر الدعاء: «وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»، أي: اجعلني قدوةً للناس، اجعلني قدوةً في الخير والإصلاح في الأرض.. لكن ما علاقة ذلك ببداية الدعاء وإصلاح البيوت؟ وكأنَّ الله يقول لنا إن البيوت المستقرة تُخرج العظماء، يخرج منها أئمة البشر، الذين بإمكانهم إحداث فارق بين الناس، الذين يمكنهم تغيير المعادلة، فلا يمكنك أن تصلح في الأرض وبيتك خَرِب.

## رَبِّ إِنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

هذا دعاء أيوب، عليه السلام: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ»(137).
هناك كثير من الأدعية التي يمكن أن يستعين بها المريض ـ بالإضافة إلى الأخذ بالأسباب والذهاب إلى الأطباء ـ بعض تلك الأدعية في القرآن الكريم، وبعضها في أحاديث النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم. من ذلك مثلًا، قوله تعالى: «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ»(138)، وهو دعاء عام لكل الأمراض، ومن ذلك: دعاء النبي، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، عندما كان يضع يده الكريمة على مكان الألم ويقول: «أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك» (سبع مرات).
والصالحون كانوا يتفنَّنون في الدعاء بآيات القرآن ليشفيَهم الله من مختلف الأمراض والعلل، من ذلك مثلًا مَن يصيبه مرضٌ في العظام فيقرأ الآية الكريمة: «قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ ۝ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ»(139)، ومن لديه نزيف أو سيولة في الدم أو حتى الحيض عند المرأة، كانوا يرددون قوله تعالى: «وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكِ وَيَا سَمَاءُ أَقْلِعِي

وَغِيضَ الْمَاءُ وَقُضِيَ الْأَمْرُ»[140]. وكانوا يركِّزون على ذكر تلك الأدعية 40 مرة؛ لما في هذا الرقم من سر عجيب تحدثنا عنه سابقًا، ودائمًا ما تأتي النتائج مبهرة!
لكن أكثر ما لفت انتباهي دعاء سيدنا أيوب، عليه السلام: «أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ»، أيوب، عليه السلام، أُصيب بمرض خطير جمع بين ثلاثة أمراض: الشلل، مع مرض جلدي، مع سيولة الدم.. ودام مرضه ما يقرب من 18 سنة. صبر طويلًا على المرض ثم دعا بهذا الدعاء، الذي يُظهر الضعف والعجز. أنت عندما تُظهر ضعفك وعجزك أمام الله يستجيب لك على الفور؛ لأنه مَن لك سوى الله؟ عندما تستشعر هذا المعنى تتحرك الإجابة فورًا: «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ»[141]، لاحظ هنا أن سيدنا أيوب، عليه السلام، اختار أن يدعو الله بأسمائه الحسنى، وبالاسم الذي يوافق حاجته، كان يريد الرحمة من الله بعد البلاء الذي أصابه، فدعا بـ«أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ». الدعاء باسم الله الذي يتناسب مع حاجتك يكون له مفعول السحر في سرعة الإجابة؛ لأن أسماء الله الحسنى تجعلك تستشعر حاجتك وقدرة الله ـ المتمثلة في الاسم ـ على الاستجابة السريعة.. فمَن سيرحمك غير الرحيم؟ من سيكرمك غير الكريم؟ من سيغنيك غير الغني؟ من سيشفيك غير الشافي؟
إذا اشتد عليك البلاء، ليس في المرض فقط، ولكن مع أي نوع من أنواع الابتلاءات والمحن، ادعُ الله بهذا الدعاء، متضرعًا متذللًا له متيقنًا بالإجابة.

---

117 سورة طه، الآيات من 25-28.
118 سورة القصص: آية 24.
119 سورة القصص: آية 25.
120 سورة الأنبياء: آية 89.
121 سورة ال عمران: آية 37.
122 سورة ال عمران: آية 38.
123 سورة ال عمران: آية 39.
124 رواه الترمذي.
125 سورة إبراهيم: آية 40.
126 سورة ال عمران: آية 38.
127 سورة الإسراء: آية 80.
128 سورة طه: الآيات من 25-28.
129 سورة طه، الآية 24.
130 سورة المؤمنون: الآية 29.
131 سورة طه: الآية 114.
132 سورة البقرة: الآية 201.
133 سورة التحريم: الآية 8.
134 سورة الحديد: آية 12.
135 سورة النور: آية 35.
136 سورة الفرقان: الآية 74.
137 سورة الأنبياء: آية 83.
138 سورة الشعراء: الآية 80.
139 سورة يس: الآيتان: 78-79.
140 سورة هود: الآية 44.
141 سورة الأنبياء: الآية 84.

# الفصل الثامن: الخطَّة العمليَّة للذِّكْرِ الفعَّال

## سبعُ خطواتٍ للذِّكْرِ المؤثِّر الفعَّال

رحلة طويلة خُضناها معًا عبر صفحات هذا الكتاب، وها قد وصلنا أخيرًا إلى الجزء العملي، الذي أعتبره قلب الكتاب وأهم أجزائه: الخطة العملية التي ستساعدك على أن تذكر الله بشكل يومي..
لكن ما كان بمقدورنا أن نصل إلى هذا الجزء ما لم نبنِ المفاهيم التي بنيناها معًا خلال الفصول السابقة.. فما فائدة أن تتبع الخطَّة العمليَّة للذِّكْرِ 7ما لم تعرف المعنى الحقيقي للذِّكْرِ وارتباطه بالفكر، فتبدأ في ممارسة الذِّكْرِ بعيدًا عن كونه كلمات ترددها، أو تطَّلع على معنى كل ذكر وثوابه وكيفية استخدامه، فتذكر وأنت تدرك معنى ما تقوله ويتحرك به قلبك، أو تتعرَّف إلى قصص الذاكرين لتمتلئ نفسك بالحماس لتمضي على خُطاهم، أو تأخذ فكرةً عن فوائد الذِّكْرِ، فتدرك ما سيعود عليك إذا داومت عليه وجعلته نظامَ حياةٍ تعيش به؟
لكن، قبل أن ندخل في تفاصيل الخطَّة العمليَّة، أودُّ أن أذكر لك سبع خطوات عليك أن تلتزم بها في أثناء الذِّكْرِ لتشعر بحلاوته وتتحرَّك روحك معه، هذه الخطوات هي:

1. إيقاف كل أنواع التشويش في أثناء الذِّكْرِ، خاصةً التليفون، وتفريغ هذا الوقت تمامًا للذِّكْرِ بعيدًا عن ضغوط الحياة اليومية.
2. التفكُّر العميق: أي: «التأمُّل مع التركيز» قدر الإمكان. وليس معنى هذا أن التركيز سيكون كاملًا ودائمًا، فهذا محال؛ العقل البشري لا يستطيع أن يبقى في حالة تركيز وتفاعل متصاعد، وإنما يكون التركيز في شكل منحنى يصعد حتى يصل إلى ذروة التركيز والإحساس، ثم يهبط، قبل أن يعود إلى الصعود من جديد. وعملية الذِّكْرِ الناجحة تتمثَّل في قدرتك على سرعة الإفاقة وإعادة التركيز لتصعد بمنحنى التركيز والإحساس مرةً أخرى، وكلما كُنتَ قادرًا على العودة السريعة زادت حلاوة ذكرك.
3. إعطاءُ وقتٍ كافٍ للذِّكْرِ يوميًّا، من ثلث إلى نصف ساعة.. ويمكن أن تُقسِّم هذا الوقت على جزئين، صباحًا ومساءً؛ كي لا يكون وقت الذِّكْر عبئًا عليك، خصوصًا في البداية.
4. اختيار مكان جميل ترى فيه الطبيعة أو السماء أو عظيم خلق الله.. ذلك يساعد عقلك على التفكُّر فيما تذكر؛ فالكون مرآةٌ لأسماء الله الحسنى. فإن لم يكُن المكان بهذه الهيئة، فاذكر في مكان هادئ في بيتك.. المكان يساعدك على العبور الروحاني إلى الله.
5. قياس أثر الذِّكْر في حياتك الشخصية، وتسجيل مشاعرك وأحاسيسك والتطوُّر الذي أحدثه الذِّكْرُ في حياتك. يُمكنك أن تسجِّل مشاعرك في كراسة خاصة بذلك، فتحويل مشاعرك إلى كلام مكتوب يثبِّتها ويؤكِّدها وينقلها من اللاوعي إلى الوعي الكامل، ما يُسهم باستمرار في نضوج التجربة.
6. مشاركة تجربتك الروحانية الشخصية مع الآخرين؛ فهذا يؤكد التجربة ويجعلك فخورًا بها ومنتميًا إليها.
7. تعيين هدف واضح ومحدَّد من عملية الذِّكْر، بتحديد أعداد ستذكر الله بها كل يوم (Target)، أو وِرد يومي، مثل 100 مرة استغفارًا، 100 مرة لا إله إلَّا الله، 100 مرة الباقيات الصالحات (سُبحانَ اللهِ ـ الحمدُ للهِ ـ لا إله إلَّا اللهُ ـ اللهُ أكبرُ ـ لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللهِ).. وهكذا.




## وسائلُ مُساعِدة على الذِّكْر

من المفيد استخدام وسيلة للعدِّ في أثناء الذِّكْر، هذا سيساعدك في التركيز والتحقُّق من إنجاز وردك اليومي الذي حددته لنفسك في الذِّكْر، كأنْ تعرف مثلًا إن كُنتَ قد استغفرتَ مائة مرة أم خمسين أم عشرين، وهذا أيضًا قد يساعدك نفسيًّا لأنك ستعرف مكانك بالضبط وما وصلت إليه.

الوسيلة الأكثر شيوعًا لذلك على مر التاريخ كانت السِّبْحَة، والذاكرون يعتبرون سبحتهم صديقهم الأقرب، ويحملونها معهم في كل مكان، يضعونها في جيوبهم أو يُمسكون بها في أيديهم، تمامًا مثلما يمسك غيرهم طوال الوقت بهواتفهم المحمولة.

هناك أنواع كثيرة من السِّبَح، تختلف حبَّاتها حسب غرضك منها، هناك سبح ذات 33 حبة، أو 100 حبة، وأحيانًا أكثر.

وفي السنين الأخيرة، ومع تطوُّر التكنولوجيا، ظهرت وسائل أخرى مساعدة على العدِّ، مثل: السِّبْحَة الإلكترونية، أو تطبيقات الهواتف المحمولة التي تشبه السبحة الإلكترونية، فيمكنك أن تحرك عدادها من خلال الضغط على زر أو مكان معين في الهاتف، وبهذا تذكر بينما عدَّاد الذِّكْر يعمل معك.

كل هذه وسائل مساعدة ومحفزة، وقد كان الصحابةُ وزوجاتُ الرسولِ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ ورضوان الله عليهم جميعًا، يستخدمون وسائل أخرى ـ كالحصى ـ للتأكُّد من تحقُّق العدد، ومن أشهر تلك الوسائل: طريقة التسبيح على الأصابع.

هناك عدة طرق للتسبيح على الأصابع، على حسب الوِرد والعدد الذي تريد تحقيقه، وقد كان رسول الله، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، يعقد العقد للذِّكْرِ على يده؛ أي: يضع حزمة أعداد مع كل عقلة من عقلات اليد. فمثلًا: دُبُر كل صلاة، إذا أرد أن يسبِّح الله 33 مرة، يستخدم يديه الاثنتين، ويسبِّح على كل عقلة من عقل أصابعه العشر، فيصير مجموع التسبيح 30 تسبيحة، ثم يزيد التسبيح إصبعًا؛ فيصير المجموع 33 تسبيحة.

فائدة التسبيح على اليد أنك يُمكنك الذِّكْر باستخدامها في أي وقت وفي أي مكان، فيدك معك دائمًا، ليست كالسبحة يمكنك نسيانها في مكان، أو عليك البحث عنها حتى تجدها.

وسأضع لك هنا نموذجًا للوصول إلى عدد 100 تسبيحة على اليدين، كل ما عليك أن تستخدم عقلتين من كل إصبع من أصابعك العشر، وفي كل عقلة تسبِّح خمس تسبيحات، وهكذا تسبِّح 10 تسبيحات على كل إصبع، فيصير المجموع 100 تسبيحة على أصابع يديك العشر، ويمكنك

الرجوع للشكل المرفق لتعرف كيف تفعلها بالضبط.



## أحبُّ أوقاتِ الذِّكْرِ إلى الله

من فضل الله تعالى علينا أن جعل الذِّكْرَ عبادةً غير مخصوصة بوقت معين؛ فيمكننا أن نذكر الله تعالى ونناجيه في أي وقتٍ كان.

والحقيقةُ أن أحبَّ الأوقات إلى الله: عندما يحضر قلبك وعقلك ولسانك معًا، أي: عندما يجتمع الذِّكْرُ مع الفكر ـ التفكُّر والتأمُّل ـ فحضور القلب والروح هو سر سريان المحبة بين العبد وربه، وليس مُجرَّد ترديد اللسان دون إحساس.

فضلًا عن اختيار أفضل الأوقات للذِّكْرِ؛ إذ إن هناك أوقاتًا معينة هي الأحبُّ لله تعالى، وهذه الأوقات هي: قبل طلوع الشمس (من الفجر إلى الشروق)، وقبل الغروب (من العصر إلى المغرب)، وأيضًا في جوف الليل حتى طلوع الفجر.

وقد أشار القرآن الكريم إلى هذه الأوقات بجلاء في قوله تعالى: «وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى»(142).

وفي قوله أيضًا: «فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ»(143)، و«الغُدُوُّ» هو: ما بعد الفجر إلى الشروق، و«الأَصَال» هو: ما بعد العصر إلى المغرب.

وفي المُجمل، فسِرُّ الوصولِ إلى الذِّكْرِ المؤثِّر الفعَّال هو استعداد النفس البشرية وإرادتها الارتقاء الروحاني بحضور الذِّكْرِ والفكرِ.

## كيف ستذكرُ الله في الأوقات التي يحبها؟

لسانك يذكر، وعقلك يتأمل عظمة الله وجلاله من خلال هدوء وسكون الوقت والمكان؛ فقلبك يمتلئ بمحبة الله.

## خطَّة مقترَحة للتدرُّج في ذِكرِ الله

قد يأخذك الحماسُ بعد كل ما قرأته في هذا الكتاب، وتودُّ أن تذكر الله مئات أو آلاف المرات، فتبدأ في الأيام الأولى بحماس، ثم تجد عزيمتك قد هبطت بعد ذلك؛ لأنك ألزمت نفسك بهدف صعب على نفسك التي لم تعتَد الذِّكْرَ بعدُ.

أفضلُ الأمور وأدومها تأتي بالتدرُّج، والله، سبحانه وتعالى، خلق الكون في ستة أيام؛ لذلك خُذ نفسك بالتدرُّج، ورويدًا رويدًا، حتى يصير الذِّكْرُ شيئًا لا يمكنك الاستغناء عنه في يومك.
الخطة التي سأضعها لك الآن مكونة من ثلاثة مستويات، يمكنك أن تُلزم نفسك بالمستوى الأول مدة زمنية معينة، حتى تعتاده، ثم تنقل نفسك إلى المستوى الثاني، وبعد مدة تصبح في المستوى الثالث. في كل مستوى ستُلزم نفسك بقضاء وقت معين في الذِّكْر، في المستوى الأول 15 دقيقة، وفي الثاني 20 دقيقة، وفي الثالث 30 دقيقة. أي: أن هدف الخطة النهائي هي جعلك تعتاد أن تذكر الله يوميًّا لمدة نصف ساعة.
وفي كل مستوى، هناك عدد معين من الأذكار التي سأقترح عليك ترديدها لعدد معين، خلال الوقت المرتبط بكل مستوى.
هذه الخطة جرَّبتها بنفسي ومع كثيرٍ من الأشخاص، وقد جاءت النتائج مُبهرة ولله الحمد، وبعض قصص الذاكرين التي وضعتُها لك في هذا الكتاب كانت نتيجةً لتنفيذ تلك الخطة والمداومة عليها.

## الخطَّة العمليَّة للذِّكْرِ الفعَّال

### مستوياتُ الذِّكْرِ الثلاثة

#### **المستوى الأول** (15 دقيقة)

في هذا المستوى، ستذكر الله لمدة 15 دقيقة، وأقترح عليك أن يكون وِردك مُقسَّمًا لست مجموعات:

1. تستغفر الله 100 مرة.
2. تذكر بـ«لا إله إلَّا الله» 100 مرة.
3. كل واحدة من الباقيات الصالحات (سُبحانَ اللهِ ـ الحمدُ للهِ ـ لا إله إلَّا اللهُ ـ اللهُ أكبرُ ـ لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ) 100 مرة لكل واحدة، أي: بمجموع 500 تسبيحة.
4. تذكر باسمٍ أو أكثر من أسماء الله الحسنى 100 مرة.
5. تُصلِّي على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، بأي صيغةٍ تختارها 50 مرة.
6. تختار 10 من أذكار الصباح والمساء، تحفظها وتذكر بها في الصباح والمساء.

أي: أنك ستذكر الله 850 مرة، بالإضافة إلى أذكار الصباح والمساء العشرة.

#### **المستوى الثاني** (20 دقيقة)

في هذا المستوى، ستذكرُ الله لمدة 20 دقيقة، وأقترح عليك أن يكون وِردك مُقسَّمًا أيضًا لست مجموعات:

1. تستغفر الله 200 مرة.
2. تذكر بـ«لا إله إلَّا الله» 200 مرة.
3. كل واحدة من الباقيات الصالحات (سُبحانَ اللهِ ـ الحمدُ للهِ ـ لا إله إلَّا اللهُ ـ اللهُ أكبرُ ـ لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ) 100 مرة لكل واحدة، أي: بمجموع 500 تسبيحة.
4. تذكر باسمٍ أو أكثر من أسماء الله الحسنى 100 مرة.
5. تصلي على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، بأي صيغة تختارها 50 مرة.
6. تختار 10 من أذكار الصباح والمساء، تحفظها وتذكر بها في الصباح والمساء.

أي: أنك ستذكر الله 1050 مرة، بالإضافة إلى أذكار الصباح والمساء العشرة.

### **المستوى الثالث** (30 دقيقة)

في هذا المستوى، ستذكرُ الله لمدة 30 دقيقة، وأقترح عليك أن يكون وِردك مُقسَّمًا هذه المرة لست مجموعات:

1. تستغفر الله 300 مرة.
2. تذكر بـ«لا إله إلَّا الله» 300 مرة.
3. كل واحدة من الباقيات الصالحات (سُبحانَ اللهِ ـ الحمدُ للهِ ـ لا إله إلَّا اللهُ ـ اللهُ أكبرُ ـ لا حولَ ولا قُوَّةَ إلَّا باللَّهِ) 100 مرة لكل واحدة، أي: بمجموع 500 تسبيحة.
4. تذكر باسمٍ أو أكثر من أسماء الله الحسنى 100 مرة.
5. تصلي على النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّم، بأي صيغة تختارها 100 مرة.
6. تحفظ أذكار الصباح والمساء كلها، وتذكر بها في الصباح والمساء.

أي: أنك ستذكر الله 1300 مرة، بالإضافة إلى أذكار الصباح والمساء كلها.

---

142 سورة طه: آية 130.
143 سورة النور: آية 36.

## خاتمة

كانت رحلة طويلة وممتعة، شكرًا لك لأنك اخترت مشاركتي فيها.

أنت تمتلكُ الآنَ كل ما تحتاج إلى معرفته عن الذِّكْر، ومعك كل الأدوات التي ستساعدك على أن تذكر اللهَ بانتظام ذكرًا فعَّالًا مؤثِّرًا، ترى أثره في روحك وحياتك.

نصيحتي الأخيرة لك: ألا تجعل جُلَّ همِّك الوصول إلى التغيير في حياتك من خلال الذِّكْر، لا تذكر الله ونفسك تُفكِّر في التغيير أو الأثر الذي ستجده بسبب الذِّكْرِ؛ لأنك هكذا لن تذكر الله بالطريقة التي تكلَّمنا عنها، ذهنك منشغل عن الإحساس بمعنى الذِّكْرِ بالتفكير في المنافع التي ستحصل عليها بعده؛ لذلك سلِّم نفسك لله تمامًا في أثناء الذِّكْر، عِشِ اللحظة مع الله، انسَ نفسك ومكاسبك، فقط عِشْ مع الله وحده.

أتمنَّى أن ينفعك هذا الكتاب، ويكون سببًا في أن يصبح الذِّكْرُ أسلوبَ حياةٍ تعيش به يومك.

هذا الكتاب هو جهد المقلين، فإن أصبتُ فمن الله، وإن أخطأتُ فمن نفسي، شكرًا جزيلًا لك على صبرك وقراءتك، وأتمنى أن ألقاكَ في كتبٍ أخرى.

د. عمرو خالد

القاهرة 2020م

**سجِّل خواطرَك حول تجربتك الروحانية.. وتواصَلْ معنا**

سأترك لك بعض الصفحات الفارغة في الكتاب، ليصبح أشبه بكراسة تسجِّل فيها ـ إن أحببتَ ـ خواطرك الروحانية في أثناء ممارستك للذكر.

كما سيسرُّني أن تُشاركني تجربتك، أو تتواصل معي حول أفكار الكتاب، من خلال الوسائل التالية:



# عن المؤلِّف

د. عمرو خالد، هو كاتب وداعية ومفكر إسلامي ومصلح اجتماعي.

حصل على درجة الدكتوراه في الشريعة الإسلامية عام 2010م من جامعة «ويلز» في بريطانيا، عن رسالته بعنوان «الإسلام والتعايُش مع الآخر». وهو في الوقت نفسه مؤسِّس فكرة «التنمية بالإيمان»، التي تحوَّلت إلى كثيرٍ من الجمعيات التطوعية التنموية تحت اسم «صناع الحياة» في جميع أنحاء الوطن العربي.

وعلى مدار 20 عامًا متتالية قدَّم ما يقرب من 25 برنامجًا تليفزيونيًّا يعرض فيها أفكارًا دينية واجتماعية وتنمويَّة متنوِّعة. وقد بدأت برامجه عام 2001م واستمرت حتى الآن، وفي رمضان عام 2020م قدَّم برنامجًا بعنوان «كأنك تراه»، وهو مستوحى من فكرة هذا الكتاب.. فقد قُدِّمت الفكرة في شكل رحلة روحانية لتليفزيون الواقع.

وفي الوقت نفسه، فإنه يقدِّم برنامجه الإذاعي ذا الطابع الإنساني «بسمة أمل»، منذ عام 2011م وحتى الآن، الحائز جائزة أفضل برنامج إذاعي عام 2015م، بحسب اتحاد الإعلاميين العرب، وهو البرنامج الذي استطاع أن يجذب إليه شريحة كبيرة من المستمعين في مصر والعالم العربي على مدار تلك السنوات.

وعلى مدار 20 عامًا متتالية، كتب د. عمرو خالد كثيرًا من الكتب، منها: الأخلاق والعبادات ـ الأهداف الإنسانية للقرآن ـ الإيمان والعصر ـ حكم تتخطَّى الزمن ـ دعوة للتعايش ـ قصص القرآن ـ مع التابعين.

ويُعد الكتاب الأهم في مسيرته هو كتاب «حياة الإحسان»، الذي يُعتبر رؤية معاصرة لدور الروحانيات في إحياء منظومة الأخلاق ومهارات الحياة والتحصين من التطرُّف.

وهو مِن أول وأنشط الرموز العربية من حيث الانتشار على وسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث يبلغ عدد أعضاء منظومته على الإنترنت 45 مليون متابع، بواقع 30 مليونًا على صفحته على «فيس بوك»، وتجاوز عدد متابعيه على حسابه بموقع «تويتر» حاجز الـ10.9 مليون متابع، وتجاوز عدد متابعيه عبر «إنستجرام» 3.6 مليون متابع، بالإضافة إلى مليون مشترك على قناته الخاصة على «يوتيوب».

حصل د. عمرو خالد، عبر مسيرته، على كثيرٍ من الجوائز والتكريمات العربية والعالمية؛ ففي عام 2007م، اختارته مجلة «تايم» الأمريكية واحدًا من أكثر 100 شخصية مؤثِّرة في العالم من خلال قائمتها السنوية، وفي عام 2008م اختارته مجلة «نيوزويك» ضمن قائمة الطبقة المتميزة، وفي عام 2008م اختير، من خلال استفتاء ضخم على مستوى العالم أجرته مجلة «فورين بوليسي»، من ضمن أشهر عشرين شخصية مثقفة ومؤثرة عالميًّا. وفي الأعوام من 2016 وحتى 2019م، اختير ضمن أكثر 50 شخصية مسلمة تأثيرًا في العالم، بحسب مركز الدراسات الاستراتيجية الملكي الإسلامي بالأردن، كما جاء في المركز الأول على مستوى العالم العربي لعام 2016م في قوائم الأكثر تأثيرًا على الإنترنت، بحسب مؤسسة «غوتليب دويتلر للأبحاث» (GDI) بسويسرا.